

Valutazione di programmi di promozione di attività fisica e di stili di vita corretti in favore di minori a forte svantaggio sociale

Agenzia Regionale di Sanità Toscana
GS Le Panche Castelquarto

Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

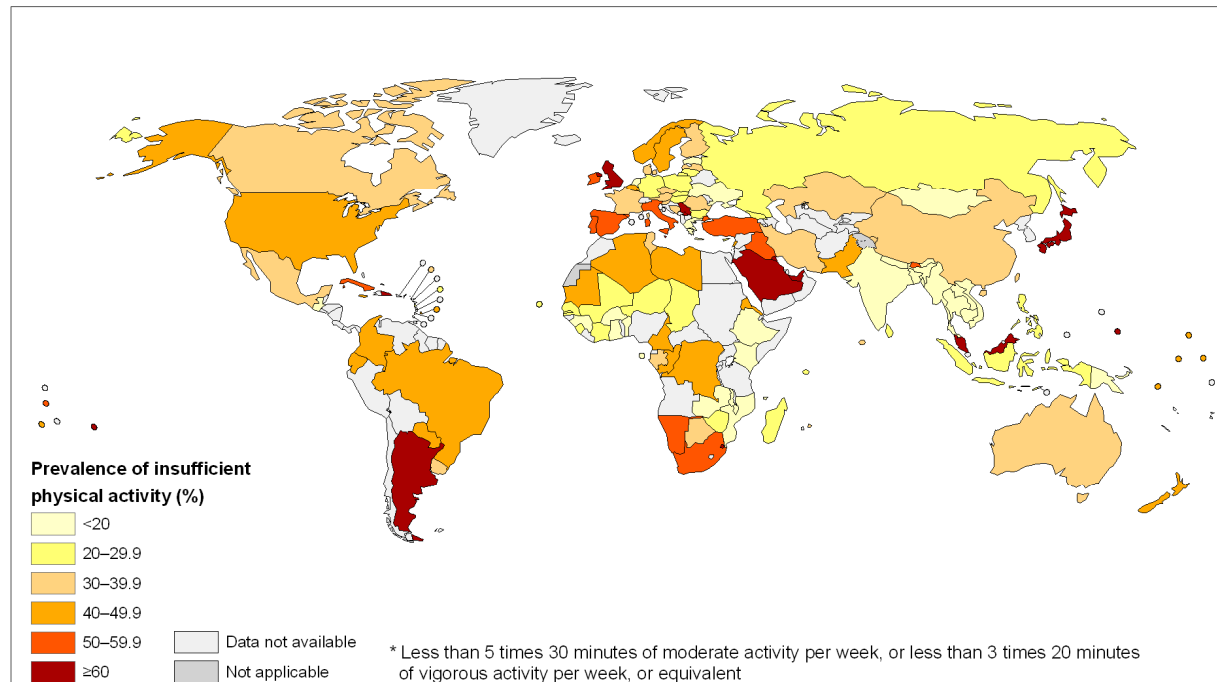
- L'inattività fisica causa il 6% del carico di malattia da coronaropatia, il 7% del diabete di tipo II, il 10% del tumore della mammella e il 10% del cancro del colon.
- L'inattività causa il 9% della mortalità prematura.
- Se l'inattività si riducesse del 10% o del 25%, più di 533.000 e più di 1,3 milioni di decessi, rispettivamente, sarebbero evitati ogni anno.
- L'eliminazione dell'inattività fisica incrementerebbe l'aspettativa di vita della popolazione mondiale (incluso sia gli attivi che gli inattivi) di quasi un anno



Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

Perché in Italia e Toscana i livelli di attività fisica sono tra i più bassi del mondo

Percentuale di popolazione sedentaria nel mondo



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Public Health Information and Geographic Information Systems (GIS)
World Health Organization

 World Health Organization
© WHO 2011. All rights reserved.



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

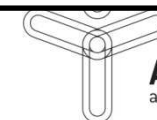
Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

Perché la quota di chi non pratica attività fisica (SEDENTARI) in Toscana è alta

- La pratica **dell'attività sportiva** è più frequente nel genere maschile
- Nel genere femminile, più frequentemente **non viene praticato alcun tipo di attività fisica**
- Complessivamente, **i toscani sono un po' meno sedentari degli Italiani**

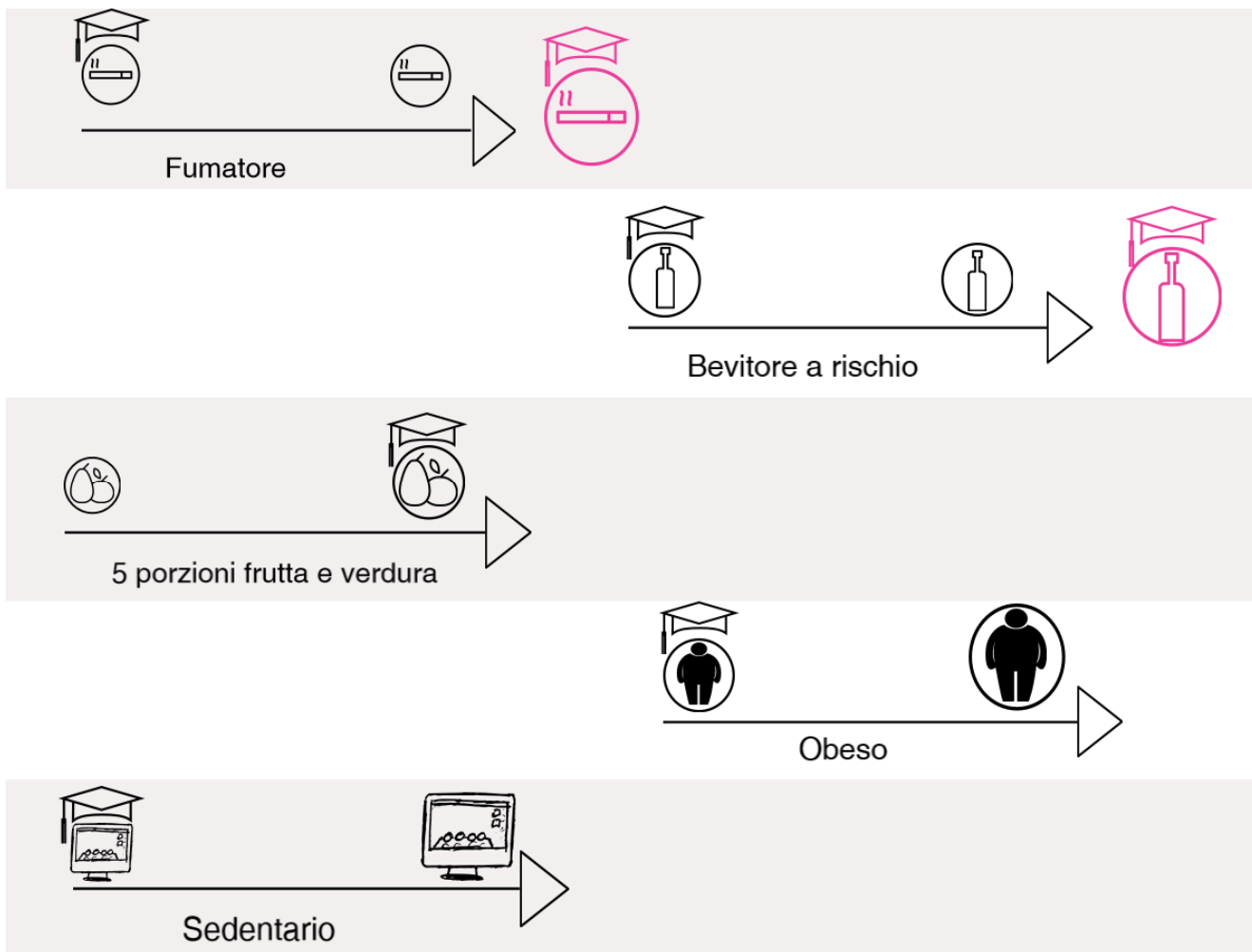
| Territorio | Praticano sport | | Praticano qualche attività fisica | Non praticano nessun tipo di attività fisica |
|----------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|--|
| | In modo continuativo | In modo saltuario | | |
| Toscana | | | | |
| Maschi | 28,8 | 10,6 | 28,3 | 32,4 |
| Femmine | 21,2 | 7,0 | 32,1 | 39,7 |
| Totale | 24,9 | 8,7 | 30,2 | 36,2 |
| Italia | | | | |
| Maschi | 26,5 | 11,3 | 27,2 | 35,1 |
| Femmine | 17,6 | 7,3 | 31,1 | 44,0 |
| Totale | 21,9 | 9,3 | 29,2 | 39,7 |

Fonte: elaborazioni ARS su dati Istat



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Perché un progetto di promozione dell'attività fisica SULLA POPOLAZIONE PIU' SVANTAGGIATA?



Perché in Toscana la quota di sedentari in Toscana è più alta tra chi ha meno risorse economiche e culturali

Fonte: elaborazioni ARS su dati Istat

Quali sono le azioni di promozione di attività fisica che funzionano per la letteratura scientifica?

Strategia promozione attività fisica Organizzazione Mondiale della Sanità 2016 – 2025: 5 ambiti prioritari

- 1) Fornire orientamento e coordinamento in materia di promozione dell'attività fisica;
- 2) sostenere lo sviluppo di bambini e adolescenti;
- 3) promuovere l'attività fisica come parte della vita quotidiana di tutti gli adulti, ad esempio nelle modalità di trasporto, nel tempo libero, nei luoghi di lavoro e all'interno del sistema sanitario;
- 4) promuovere l'attività fisica fra le persone anziane;
- 5) sostenere le misure adottate attraverso il lavoro di monitoraggio, controllo, predisposizione di strumenti e piattaforme appropriate, valutazione e ricerca



Quali sono le azioni di promozione di attività che funzionano dalla letteratura scientifica?

Strategia promozione attività fisica Organizzazione Mondiale della Sanità 2016 – 2025

- **Prevedere incentivi o sovvenzioni fiscali e coinvolgere i soggetti fornitori di questi servizi in partenariati per promuovere la partecipazione dei bambini e degli adolescenti a programmi di attività fisica extrascolastica, nonché fornire sussidi per l'iscrizione ai circoli sportivi e alle palestre, soprattutto per i MINORI SOCIALMENTE SVANTAGGIATI O CON DISABILITÀ.**
- **Esplorare approcci innovativi per promuovere l'attività fisica tra gli adolescenti, anche durante i loro momenti ricreativi e il tempo libero. Gli adolescenti possono SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA in tantissime forme e contesti diversi, ad esempio frequentando circoli sportivi e palestre, partecipando circoli giovanili e dedicandosi alle altre ATTIVITÀ ALL'APERTO.**

Quali sono le azioni di promozione di attività che funzionano dalla letteratura scientifica?

Tra gli interventi di contrasto alla sedentarietà e di promozione dell'attività fisica che sono stati selezionati dal Network Italiano Evidence Based Prevention (NIEBP), spiccano quelle raccomandazioni verso interventi che promuovano l'inserimento di almeno 1 ora di attività fisica in tutte quelle scuole fino alla terza media in cui l'attività fisica non sia ancora prevista, ed il raddoppio (due ore o più) in quegli istituti in cui sia già prevista almeno un'ora di pratica fisica.

Questo obiettivo può essere conseguito, parzialmente, includendo la promozione dell'attività fisica anche al di fuori del contesto curricolare in sinergia con quelle realtà dell'associazionismo sportivo più legate al radicamento sociale ed a lavorare con ragazzi provenienti da contesti socio economici più deprivati.

Per altro lo stesso Piano Regionale di Prevenzione Regionale 2014-2019 che ha incardinato le linee guida del Piano Nazionale di Prevenzione ha incentivato lo sviluppo di programmi/interventi, volti a favorire l'adozione di stili di vita attivi, nella popolazione giovane, adulta e anziana, attivando reti e Comunità Locali (EELL, Associazioni, ecc.)

Chi è e cosa fa Agenzia Regionale di Sanità

Dimensioni carattere: [] Alto contrasto [] Layout [] Reimposta []

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Regione Toscana

Area riservata | Dove siamo | Mappa del sito | Contatti | Webmail | Accessibilità

Home | Agenzia | Eventi | Pubblicazioni | Progetti | Banche dati | Press room | Amministrazione trasparente | Lavorare con noi

Programma nazionale esiti edizione 2017
Focus sugli esiti degli ospedali toscani nel 2016
PNE 2017, gli esiti di cura in Toscana ancora fra i migliori

Prevenire l'epatite B fra i detenuti: gli interventi di screening e vaccinazione attivati dall'ARS

SECONDO RAPPORTO SUI FARMACI IN TOSCANA
L'ARS pubblica il secondo rapporto sui farmaci in Toscana

Cerca... Vai

RELAZIONE SANITARIA REGIONALE 2016

IL PORTALE sugli STILI DI VITA

NEWS [leggi tutte](#)

Avviso pubblico: aggiornamento del Piano anticorruzione e trasparenza ARS Toscana per il triennio 2018-2020
22/12/2017
Entro venerdì 12 gennaio 2018 si invitano i cittadini e tutte le Associazioni o altre forme di organizzazioni portatrici di interessi collettivi, le RSU, le OO.SS. territoriali, a presentare...
[Leggi tutto...](#)

L'indagine Passi d'argento 2017 sugli stili di vita dei toscani over 65 si avvia alla conclusione
15/12/2017
Si sta per concludere l'edizione 2017 della sorveglianza Passi d'Argento, indagine su stili di

PASSI

- Ente della Regione Toscana
- Monitoraggio e valutazione del livello di salute della popolazione toscana dei suoi determinanti e fattori di rischio (stili di vita: alcol, fumo, alimentazione, attività fisica)
- Qualità delle cure ed esiti delle cure degli ospedali e delle attività territoriali della Regione Toscana

www.ars.toscana.it

Attraverso Osservatorio Stili di Vita l'Agencia Regionale di Sanità:



The screenshot shows the website's header with the logo 'Osservatorio regionale sulle politiche di prevenzione e promozione alla salute' and 'ARS TOSCANA Regione Toscana'. The main content area is divided into two columns. The left column, titled 'Scopo dell'osservatorio', discusses chronic non-communicable diseases as a leading cause of death and disability, and the need for preventive strategies. The right column, titled 'Il portale sugli stili di vita', describes the portal's purpose in providing information on lifestyle factors like alcohol, tobacco, and diet, and lists five main sections: indicators, training, the regional prevention plan, health maps, and evidence-based prevention. At the bottom, a navigation bar lists these five sections with corresponding icons.

Scopo dell'osservatorio

Le malattie croniche non trasmissibili rappresentano la prima causa di perdita di salute in Europa e in Italia e in generale in tutti i paesi ad alto reddito. Esse riconoscono dei fattori di rischio comuni, rappresentati principalmente da ipertensione, fumo di tabacco, iperglicemia, eccesso di peso, ipercolesterolemia, scorretta alimentazione, scarsa attività fisica, inquinamento ambientale e uso di alcol (Global Burden of Disease, 2015).

Per ridurre la morbosità, la mortalità e le disabilità premature che le malattie croniche non trasmissibili comportano, e limitare le disuguaglianze di salute causate da condizioni sociali ed economiche, è necessario attuare strategie finalizzate a diffondere e facilitare la scelta di stili di vita corretti.

Con l'obiettivo di riunire gli attori istituzionali coinvolti nella definizione di programmi e sostegno di scelte salutari e di coordinare gli interventi in modo sinergico ed efficace, in Toscana è stato istituito il Tavolo di Coordinamento per la Prevenzione e Promozione alla Salute. Il Tavolo si avvale dell'Osservatorio regionale sulle Politiche di Prevenzione e Promozione alla Salute per monitorare e valutare i progetti di promozione della salute e prevenzione, individuare indicatori per la loro utilizzazione, elaborare e diffondere gli studi che riguardano gli interventi efficaci per la prevenzione e la promozione della salute, definire percorsi formativi.

Il portale sugli stili di vita

Questo portale riunisce, per la prima volta in uno spazio comune, tutte le informazioni sugli stili di vita in Toscana: qui si tratterà soprattutto del consumo di alcol, tabacco, sostanze stupefacenti e gioco d'azzardo, ma anche di alimentazione e di attività fisica. Ampio risalto avrà la sezione dedicata ai sistemi di sorveglianza e di monitoraggio: un insieme di indagini (Dietro alla Salute, Hosc, Edil, Espad, Fessil ed in futuro Fessil d'Argento) che rappresentano un panorama unico in Italia e ricostruiscono dal 6 anni in poi le abitudini di vita dei toscani. Il portale raccoglierà anche i corsi di formazione, i programmi previsti nel Piano regionale di prevenzione (PRP), le evidenze scientifiche che supportano le azioni di prevenzione ed i luoghi in cui è possibile guadagnare salute. Sarà anche possibile consultare, tramite mappe interattive, dove sono condotte geograficamente le indagini: attraverso le mappe sono rintracciabili le principali attività di prevenzione a livello regionale. Il portale quindi si propone come strumento per aiutare, da un lato i professionisti che si occupano di queste tematiche, permettendo loro di fruire con immediatezza dei dati disponibili; dall'altro i cittadini che vogliono conoscere come modificare i propri stili di vita per migliorare lo stato di salute.

Il portale è stato strutturato in 5 sezioni principali:

1. **Indicatori:** cruscotti e mappe interattive sui principali risultati forniti da tutte le sorveglianze della Toscana
2. **Progettazione:** corsi di formazione nell'ambito degli stili di vita
3. **Piano Regionale di Prevenzione:** le azioni previste dal PRP regionale e gli indicatori utilizzati per monitorare il PRP (sentinella e sorveglianze)
4. **Mappe della salute:** i luoghi in cui guadagnare salute, ovvero i locali di ristorazione in cui viene servito cibo sano, i centri aderenti ai programmi di attività fisica edetta, i centri in cui viene fornito aiuto per combattere le dipendenze da fumo, alcol, sostanze illegali, le scuole coinvolte in attività di sorveglianza e prevenzione
5. **Evidence based prevention:** le evidenze scientifiche e supporto della programmazione delle azioni

Informazioni accessibili dal portale

- INDICATORI: Cruscotti e mappe
- PROGETTAZIONE: Corsi di formazione
- PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE: Monitoraggio delle azioni del PRP
- MAPPE DELLA SALUTE: I luoghi per guadagnare salute
- EVIDENCE-BASED PREVENTION: (valore a supporto della programmazione delle azioni)

- **sistematizza tutti i dati delle indagini che monitorano gli stili di vita dei toscani;**
- **analizza e mette a disposizione tutti gli INTERVENTI DI PREVENZIONE SUGLI STILI DI VITA CHE SAPPIAMO FUNZIONARE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA;**
- **mette a disposizione la cassetta degli strumenti per progettare interventi di prevenzione di sicura efficacia.**

<https://www.ars.toscana.it/it/home-osservatorio-stili-di-vita.html>

Perché un progetto con il GS Le Panche Castelquarto



Perché il GS le Panche Castelquarto è da anni impegnato in attività di promozione fisica a sfondo di integrazione sociale attraverso la gestione della pista di atletica del CUS Firenze



L'organizzazione dell'attività



L'attività, svolta in forma **ludica sociale**, di avviamento all'attività fisica, basata sul gioco, sul divertimento e non sulla competizione, rivolta ai ragazzi delle scuole elementari e medie, si svolge **3 volte alla settimana** nei seguenti orari:

Lunedì: ore 17-19

Mercoledì: ore 17-19

Venerdì: ore 17-19

Il G.S. le PANCHE CASTELQUARTO organizza:

GIOCOATLETICA
CORSO AVVIAMENTO ALL' ATLETICA
Cat. ESORDIENTI nati nel 2004 al 2011
SCUOLA DI ATLETICA
PER RAGAZZI E CADETTI

da SETTEMBRE a GIUGNO
il LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e il VENERDÌ

presso
CAMPO DI ATLETICA del CUS
Via Vittoria della Rovere, 21 - Firenze

L'avviamento all' atletica si realizza attraverso esperienze motorieclassiche in forma ludica con PERCORSI e GIOCHI ed un avvicinamento alle specialità, di **CORSA, SALTI E LANCI.**

Lo sport è volontà e impegno.....ma anche aggregazione, divertimento e gratificazione. L'attività multilaterale è finalizzata allo sviluppo delle capacità coordinative degli schemi motori di base, in un clima che favorisca il miglioramento dell'autocontrollo e della socializzazione



L'organizzazione dell'attività



Come forma di inclusione e di maggiore partecipazione alle attività sono state previste due facilitazioni:

Il gruppo sportivo organizzerà un **servizio navetta** per raccogliere i ragazzi e portarli alla pista del CUS Firenze e riportarli a casa dopo l'attività

Sarà garantita una quota d'iscrizione e **di frequenza di 50 euro** annuali

CORSI TENUTI DA ISTRUTTORI QUALIFICATI
PER INFO RIVOLGERSI A

Alvaro Fruttuosi 335 6664881 ☎ Cinzia Silori 340 8333721

▪ DURANTE LE SEDUTE DI ATLETICA PER I RAGAZZI
SARÀ ATTIVO UN CORSO PER I GENITORI E ADULTI
DI AVVIAMENTO AL

PODISMO, all' **ATLETICA** e un corso di **CORPO LIBERO**.

IN CASO DI PIOGGIA L'ATTIVITÀ SPORTIVA SI SVOLGERÀ PRESSO
LA SEDE DELL' ASD G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO
via Caccini, 13 Firenze

Via Giulio Caccini, 13/b - 50141 - Firenze
e-mail: info@lepanchecastelquarto.it

Il quadro logico del progetto



- Arruolamento dei ragazzi con probabile sovrappeso all'interno delle scuole attraverso :

a. Sinergia con i presidi delle scuole circoscrizione 5

b. Pediatri di zona che durante la valutazione del bilancio di salute a 10-11 anni misurano eventuale eccesso ponderale del bambino ed invitano a praticare sport presso Gs Le Panche

Misurazioni:

a. Misurazioni antropometriche

b. Questionario su stili di vita proposto ai genitori (pre post attività)

c. Intervento di formazione sui genitori su corretti stili di vita



Il quadro logico del progetto



| Logica dell'intervento | Indicatori verificabili oggettivamente | Fonti rilevazione dell'indicatore | Responsabilità | |
|------------------------|--|--|--|---|
| Obiettivo generale | Promozione stili di vita corretti nei soggetti a forte svantaggio sociale in Toscana | Numero di bambini avviati all'attività fisica nel corso del 2018 con quota economica protetta | - Numero di bambini avviati nel 2018 alla pratica di attività fisica | ARS- PANCHE |
| | | Mantenimento della squadra dei minori non accompagnati per tutto il 2018. Numero dei minori partecipanti | - Calendario UISP e classifica girone aggiornata | PANCHE |
| Obiettivi specifici | 1 Implementazione della quota di attività fisica dei bambini tramite l'organizzazione di attività pomeridiane all'aperto post scuola sotto forma di gioco organizzato attività sportiva. | a) Campionatura delle scuole oggetto dell'arruolamento: elementari e minori | - Numero di scuole campionate | - ARS |
| | | b) Pubblicizzazione dell'attività tramite volantaggio: scelta contenuti volantino - redazione grafica - stampa | - Numero di volantini stampati - Numero di volantini diffusi | - scelta contenuti volantino: ARS - PANCHE - Redazione Grafica: Ars Stampa: PANCHE |
| | | c) Accordo con le scuole per la selezione dei bambini da includere | - Numero di incontri con dirigenti scolastici | ARS (PANCHE) |
| | | d) Selezione giardini per promozione attività fisica | - Numero di volantini stampati - Numero di volantini diffusi | ARS |
| | 2 Misurazioni dei bambini attraverso le principali misure antropometriche e diffusione questionari alle famiglie sulle principali abitudini di vita; | a) Acquisto materiale per misurazione | - Bilancia e strumenti di misurazione | PANCHE |
| | | b) Misurazioni del bambino al momento dell'inizio del periodo di pratica dell'attività fisica ed al momento della fine | - Misurazioni riportate su questionario | ARS - PANCHE |
| | | c) Costruzione questionario su principali stili di vita | - Bozza Questionario cartaceo | ARS |
| | | d) Stampa Questionario | - Questionario stampato | PANCHE |
| | | e) Diffusione questionario cartaceo | - Numero questionari diffusi/ numero di ragazzi arruolati | PANCHE |
| | 3) Intervento di formazione sulle buone abitudini alimentari | Almeno un incontro di formazione e di ritorno delle informazioni del questionario sui buoni precetti nutrizionali | - Numero di incontri effettuati | ARS |

Per informazioni:



Fabio Voller

Coordinatore Osservatorio di Epidemiologia

Agenzia regionale di Sanità della Toscana

Tel. 3480004883 email: fabio.voller@ars.toscana.it

Cinzia Silori : Presidente Gruppo Sportivo

Gs Le Panche Castelquarto

Tel. 3408333721 email: cinzia.silori@unifi.it