

Il ruolo dell'Attività Motoria nella promozione della salute

L'attività motoria (cioè qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizione di riposo) costituisce uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT): una moltitudine di studi epidemiologici, clinici e di laboratorio hanno fornito evidenze definitive sul ruolo dell'attività motoria nel sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e migliorare la qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età. Per tale ragione, l'attività fisica si propone come mezzo preventivo e terapeutico fisiologico, efficace ed a basso costo.

Nonostante un'enorme mole di dati scientifici spingano a seguire uno stile di vita fisicamente attivo, al giorno d'oggi solo una minoranza della popolazione italiana ed europea pratica un'attività fisica regolare. La promozione dell'attività fisica nella popolazione generale, quindi, rappresenta uno degli obiettivi prioritari delle istituzioni sanitarie. Il *D.P.C.M.* del 4 maggio 2007, con l'approvazione del Programma "Guadagnare Salute - rendere facili le scelte salutari", pone la lotta alla sedentarietà tra le 4 azioni prioritarie per il contrasto delle malattie cronicodegenerative, da sostenere con interventi multisettoriali e la partecipazione attiva delle comunità.

L'obiettivo di aumentare l'attività fisica in tutta la popolazione e, specialmente, nei gruppi più a rischio di inattività fisica e sedentarietà, è stato fatto proprio dai più recenti Piani della Prevenzione.

Ruolo e responsabilità degli attori coinvolti, benefici per fasce di età e gruppi di popolazione e livelli raccomandati, È quanto delineano le [Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione](#), redatte da un Tavolo di lavoro istituito presso la Direzione generale della Prevenzione sanitaria e approvate in Conferenza Stato-Regioni il 7 marzo 2019.

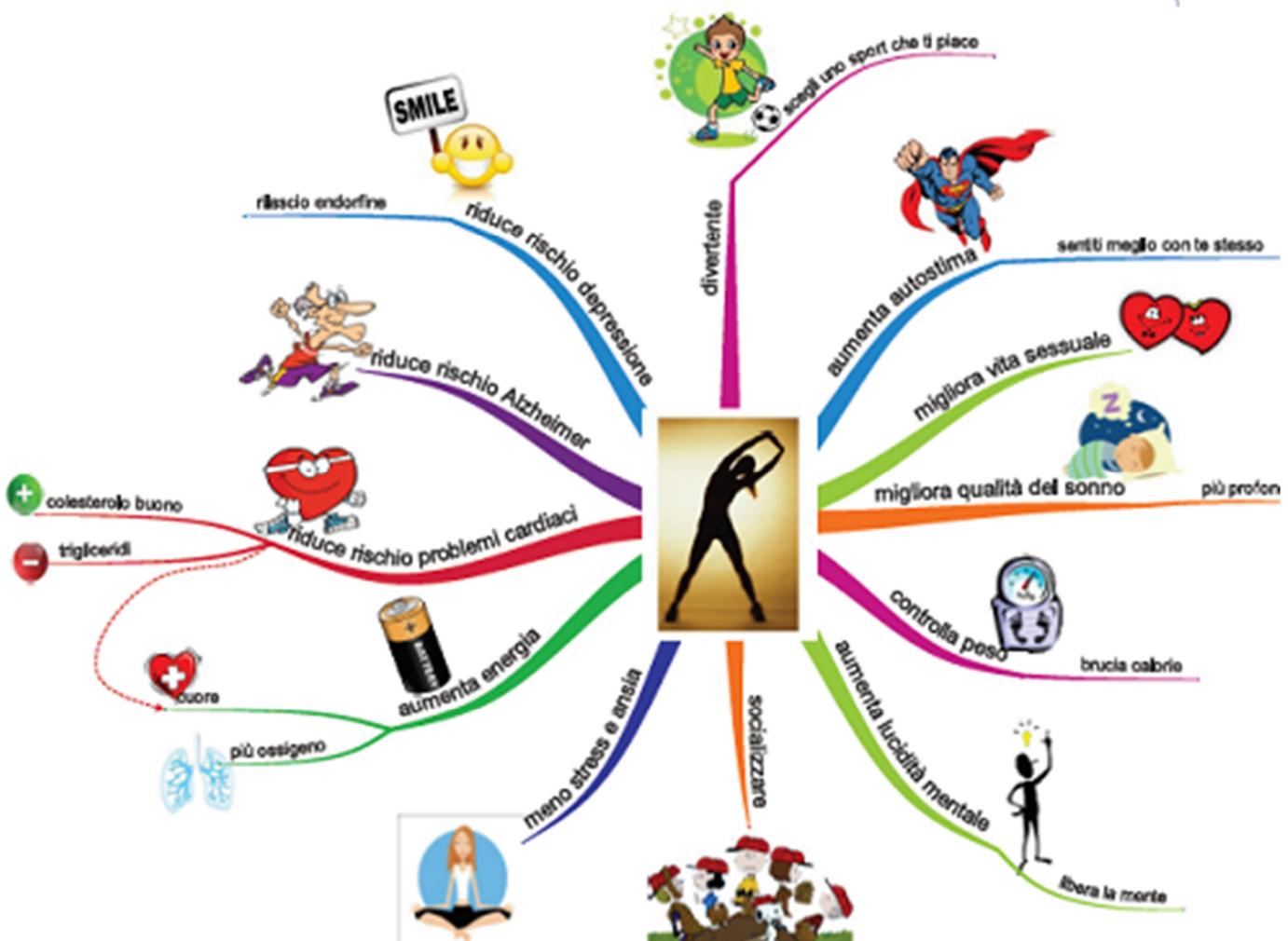
La promozione dell'attività fisica come sostenuto dal programma **Guadagnare salute** e recepito dal **Piano Nazionale della Prevenzione**, richiede un approccio intersettoriale, con forte *leadership* del settore sanitario, ma con grande interazione con altri settori, come l'istruzione, lo sport e la cultura, i trasporti, l'urbanistica e l'economia.

IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE

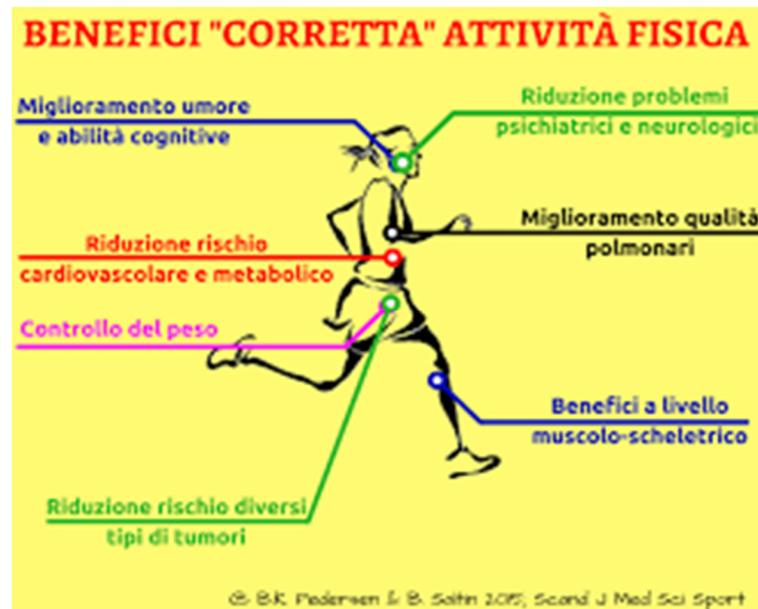
L'organismo umano non è nato per essere inattivo, si è evoluto per muoversi e per affrontare grandi spese energetiche nella vita di ogni giorno. Un terzo della popolazione adulta in tutto il mondo non fa abbastanza esercizio fisico e questo scorretto stile di vita è correlato con la morte di 5,3 milioni di persone all'anno in tutto il mondo, all'incirca pari a quelle dovute al fumo. È riconosciuto oramai a livello mondiale che l'alimentazione scorretta, la mancanza di attività fisica e il sovrappeso sono responsabili del 30% delle morti premature totali e di quelle per cancro. Al contrario, una moderata attività fisica produce un benessere sia fisico che mentale, con una riduzione dei rischi collegati all'obesità e al sovrappeso e alle conseguenze psicologiche della vita sedentaria (ansietà, depressione, senso di solitudine)

Il WHO (World Health Organization) sottolinea come “la sedentarietà incrementi la mortalità per tutte le cause, raddoppi il rischio di morte per patologie cardiovascolari e diabete, aumenti in maniera significativa il rischio di tumore al colon, ipertensione, osteoporosi, ansia e depressione”.

L'attività fisica, assieme ad una corretta alimentazione, dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti e perfettamente integrata nella routine quotidiana. Il segreto dei benefici è racchiuso in 30 minuti di movimento al giorno: bastano solo 30 minuti giornalieri di attività fisica a moderata intensità (una passeggiata a passo sostenuto, andare in bicicletta, nuotare), anche se effettuati in due riprese, per prevenire importanti malattie.



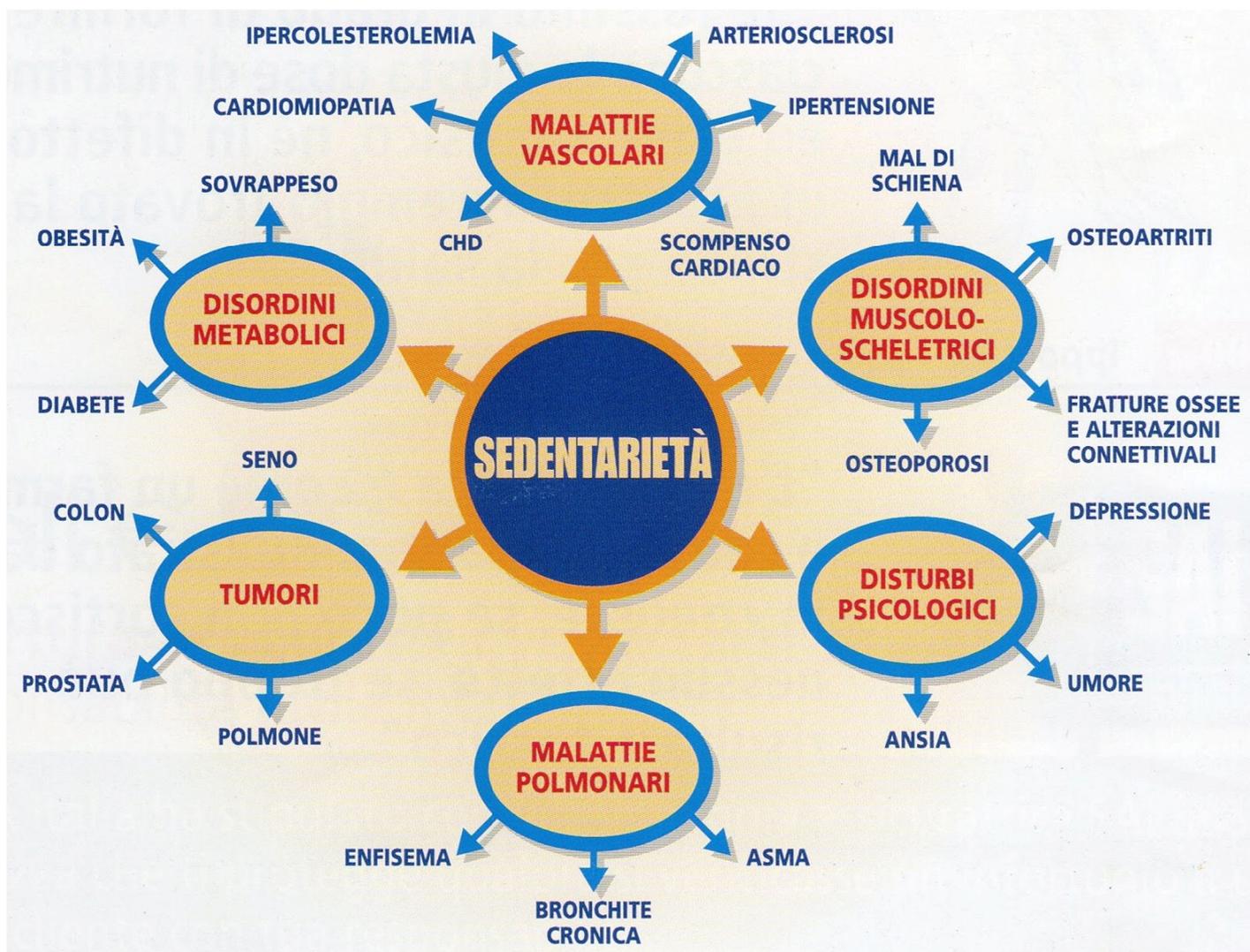
I BENEFICI DI UNO STILE DI VITA ATTIVO



Gli studi scientifici confermano che gli effetti benefici di una attività fisica sono ormai innumerevoli

- migliora il controllo dei livelli degli zuccheri nel sangue riduce il rischio di ammalarsi di **diabete di tipo 2**;
- previene l'**ipercolesterolemia** e l'**ipertensione** e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo;
- diminuisce il rischio di sviluppo di **malattie cardiache** e di diversi **tumori**, come quelli del colon e della mammella;
- riduce il rischio di **morte prematura**, in particolare quella causata da **infarto** e altre **malattie cardiache**;
- previene e riduce l'**osteoporosi** e il rischio di **fratture**, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici (come ad esempio il mal di schiena);
- favorisce il **benessere** emotivo e psicologico
- migliora il **tono dell'umore** e riduce la depressione
- riduce lo **stress**
- previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'**uso del tabacco, alcool e alimentazione non sana**;
- previene, sempre tra i bambini e i giovani, atteggiamenti violenti e favorisce il **benessere psicologico** attraverso lo sviluppo dell'**autostima** e della autonomia e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti;
- aumenta il dispendio energetico e la diminuzione del rischio di **obesità**.

I DANNI DI UNO STILE DI VITA SEDENTARIO



Dislipidemia

Sindrome Metabolica

Diabete Mellito Tipo II (10-15%)

Malattie cardiovascolari (22%)

Malattie cerebrovascolari

Malattie osteoarticolari

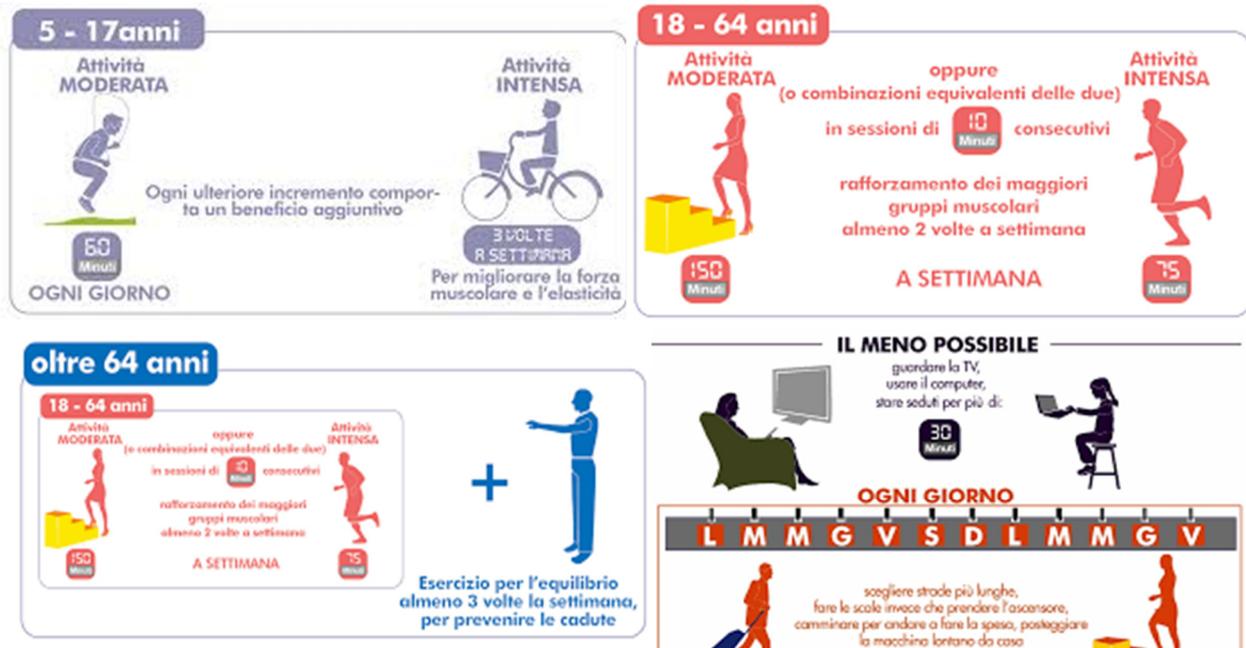
Depressione

Cancro seno, colon, prostata (10-16%)

Malattie respiratorie croniche

ATTIVITA' FISICA PER TUTTE LE ETA'

I LIVELLI RACCOMANDATI DI ATTIVITA' FISICA (OMS)



Le statistiche indicano che attualmente il 60 % della popolazione mondiale ha un livello di attività fisica insufficiente, sia nei paesi occidentali, sia in quelli in via di sviluppo. Il dato più preoccupante è quello che riguarda i bambini: oltre i due terzi infatti, non svolgono attività fisica adeguata. Quale e quanta attività fisica definisce una vita salutare, per ogni età:

bambini (0 – 5 anni): 0 - 1 anno: deve essere incoraggiato precocemente il gioco a terra o in acqua supervisionato in ambienti sicuri; 2 - 5 anni: fisicamente attivi ogni giorno per almeno 3 ore; questo quantitativo può ottenersi anche frazionando più tempi di attività nell'arco della giornata;

bambini e ragazzi (5 – 17 anni) - almeno 60 minuti al giorno di attività moderata/vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

adulti (18 - 64 anni) - almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata, o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana;

anziani (dai 65 anni in poi) - le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute;

ATTIVITÀ FISICA: quanta farne per mantenersi in salute



Per avere effetti **positivi** sulla **salute cardiorespiratoria** l'attività fisica dovrebbe essere praticata per almeno **10 minuti consecutivi**



× **150** min
a settimana

ALMENO
5 VOLTE
A SETTIMANA

30 min
CAMMINATA
VELOCE
intensità moderata



Per mantenersi in forma **NON** è obbligatorio andare in palestra: va bene anche **camminare**, fare le **scale**, **ballare**...

OPPURE

3 VOLTE
A SETTIMANA

25 min
ATTIVITÀ
FISICA
intensità elevata

NUOTO



BICICLETTA



RUNNING



I VANTAGGI DEL CAMMINO

- **è una attività fisica a moderata intensità:** mentre la si svolge è possibile parlare, ma non si riesce invece a cantare (Talk Test)
- **è alla portata di tutti a qualsiasi età:** attività come il calcio, pallavolo, basket e altre sono adatte alla minoranza delle persone limitatamente a particolari periodi di vita
- **è facile:** camminare è una attività naturale, non richiede abilità particolari né tempi di apprendimento
- **si può fare ovunque:** per camminare non è necessario andare in una palestra né in un luogo particolare, e si possono sfruttare i percorsi ciclabili del territorio
- **non ha costi:** a differenza di altre attività fisiche camminare non fa spendere soldi, ma solo calorie
- **è piacevole:** camminando si possono vedere molte cose, si può ascoltare musica, si può chiacchierare con un amico
- **è socializzante:** camminare in compagnia è un modo piacevole di creare legami ed amicizie

LE PROPOSTE DEL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ULSS 5

PROGETTO INTEGRATO – LE ATTIVITA'

Il Dipartimento di Prevenzione della Ulss 5 Polesana dal 2008 collabora con la Uisp di Rovigo <http://www.uisp.it/rovigo2/> nelle attività del Progetto Integrato per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana che hanno lo scopo di favorire la nascita di nuovi stili di vita dinamici in età adulta.

GINNASTICA DOLCE



Questo tipo di ginnastica per tutti mira alla riattivazione e al mantenimento delle risorse funzionali della persona attraverso esercizi di mobilità articolare, tonificazione, respirazione, integrazione, con lo scopo di riappropriarsi del proprio corpo e del benessere psicofisico. Ampio spazio è dedicato, all'interno della lezione, al lavoro sulla postura e sul movimento della colonna vertebrale, sulla modulazione del tono muscolare, sull'uso cosciente della respirazione, sull'equilibrio statico e dinamico, sulla coordinazione, il ritmo, le capacità di reazione.

ATTIVITA' FISICA ADATTATA



Si declina in tre variabili, la prima delle quali è riservata a chi soffre di **mal di schiena** cronico ma anche i soggetti con esiti stabilizzati dell'**ictus cerebrale** e la malattia di **Parkinson** hanno un corso dedicato al mantenimento del proprio stato di salute. L'attività principale viene svolta in palestra per la riabilitazione posturale, ma non solo: ad Occhiobello l'Uisp organizza i gruppi AFA **in acqua** per le complicanze neuropatiche del diabete e per problemi di artrosi ad anca e ginocchio.

GRUPPI DI CAMMINO



Gruppi di cammino sono un'opportunità per "mettersi in movimento" e socializzare, rivolta a persone adulte sia in buona salute che con presenza di fattori di rischio o patologie croniche che consentano lo svolgimento di attività motoria ad intensità moderata. Camminare con altre persone oltre a migliorare la salute stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico. È un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due o tre volte alla settimana, ad un orario concordato, per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida inizialmente di un insegnante di attività fisica e successivamente di un conduttore (walking leader) interno al gruppo e appositamente preparato.

FIT & WALK



Camminare, sotto la guida sicura di un laureato in scienze motorie, non per muoversi con la frenesia delle azioni quotidiane, ma per stare bene: questo è l'obiettivo del Fit & Walk. Passeggiare a ritmo veloce, secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, allo scopo di trarre il massimo beneficio di salute dai chilometri percorsi. Durante il tragitto si alternano tratti di camminata ad esercizi di tonificazione muscolare, e di scioltezza articolare per un'esperienza che associa l'efficienza del movimento ad un senso di piena libertà. Lo stare assieme arricchisce la validità delle proposte con il piacere delle relazioni tra persone. Spesso i gruppi si organizzano per camminare in luoghi esteticamente gratificanti per poter godere della bellezza dei nostri territori.

CONTATTI

Per ogni chiarimento potete rivolgervi all'Ufficio Progetto Integrato che sarà a vostra disposizione con le seguenti modalità:

Orari: dal lunedì al venerdì ore 9.00 – 13.00
Viale Porta Adige 35/A (1° piano) 45100 Rovigo
Telefono: 0425 417788
Email: progettointegrato.rovigo@uisp.it

Ricominciano i corsi...

UISP
sportpertutti
Comitato di Rovigo

REGIONE DEL VENETO
ULSS5
POLESANA



**PROMOZIONE
DELLA SALUTE
NELLA POPOLAZIONE
ADULTA E ANZIANA**
Stagione 2019- 2020

...DEL PROGETTO INTEGRATO

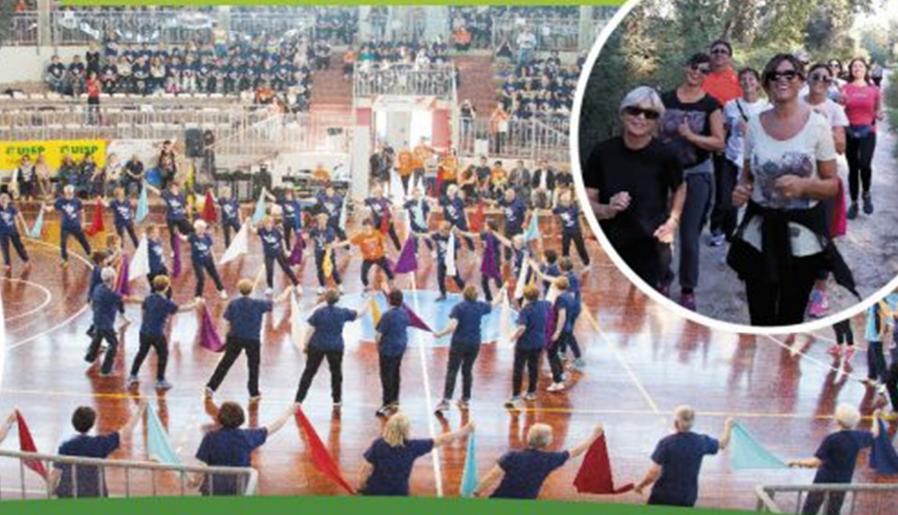
GINNASTICHE DOLCI

A. F. A.

ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
AL MAL DI SCHIENA
ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
AL PARKINSON
ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
IN ACQUA

GRUPPI DI CAMMINO

FIT AND WALK



UISP - Unione Italiana Sportpertutti - Comitato Territoriale APS
45100 Rovigo (RO) - V.Le Porta Adige 35A
Tel. 0425.417788 - www.uisp.it/rovigo

UISP

Come diventare “Palestre della Salute”

<https://www.regione.veneto.it/web/sanita/palestre-della-salute>



DESCRIZIONE

Nell'ottica di poter diffondere la pratica dell'esercizio fisico, fornendo opportunità di salute in tutto il territorio regionale, la Regione del Veneto ha inteso istituire le "Palestre della Salute", promuovendo e diffondendo la pratica dell'esercizio fisico, anche attraverso la prescrizione medica, nelle persone con patologie croniche non trasmissibili.

I programmi di esercizio fisico strutturato e adattato sono da svolgersi, su prescrizione o su consiglio medico, sotto il controllo di un laureato magistrale in scienze motorie con indirizzo in attività motoria preventiva e adattata (laureato STAMPA) nell'ambito di idonee strutture, pubbliche o private, dette "palestre della salute", riconosciute dalla Regione attraverso procedura di certificazione, e identificate da un logo specifico.

La certificazione di "Palestre della Salute" potrà essere ottenuta non solo dalle palestre ma anche da altre strutture sportive; tuttavia, in questa prima fase di attuazione della legge regionale, sono stati approvati i requisiti e il procedimento per ottenere la certificazione di palestra della salute, relativi unicamente alle palestre in senso stretto e propriamente dette.

Fascia di popolazione a cui si rivolge

Possono conseguire il riconoscimento di “Palestra della Salute” da parte della Regione del Veneto le “palestre”, da intendersi come strutture costituite da locali dove si svolge attività motoria, in possesso di [specifici requisiti strutturali e organizzativi](#).

MODALITÀ DI ACCESSO

Le strutture in possesso dei requisiti richiesti devono:

- presentare segnalazione certificata di inizio di attività (SCIA) esclusivamente tramite modalità telematica all'Azienda U.L.SS. competente per territorio corredata dalle autocertificazioni e dalle certificazioni attestanti il possesso dei requisiti strutturali, organizzativi e strumentali prescritti;
- eventuali [cessazioni di attività vanno comunicate, sempre esclusivamente in via telematica](#), all'Azienda U.L.SS. competente per territorio
- in assenza di accertata carenza dei requisiti e dei presupposti suesposti, la SCIA, debitamente compilata e presentata, tiene luogo al riconoscimento formale della struttura “Palestra della Salute” da parte della competente Azienda U.L.SS., senza che la stessa rilasci al riguardo alcuna certificazione

RIFERIMENTI NORMATIVI

DGR 280-2018 Palestre della Salute

<https://bur.regione.veneto.it/BurvServices/pubblica/DettaglioDgr.aspx?id=366282>

DGR 280-2018 Palestre della Salute ALL. A:

Requisiti e procedimento per la certificazione di Palestra della Salute

DGR 280-2018 Palestre della Salute ALL. B:

Indirizzi per la prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico, aspetti relativi alla formazione

DGR 280-2018 Palestre della Salute ALL. C:

Requisiti delle strutture sanitarie per lo stage

DGR 706-2019

approvazione del logo e e della modifica della DGR 280-2018