

Salute e sport per tutti

ASSESSORE

Dr Massimo Maisto

DIRIGENTE

Dr.ssa Lara Sitti

OPERATORI

Fausto Pagliarini

Annalisa Ferroni

Francesca Stabellini

Rita Vita Finzi

Donatella Sartori

Donatella Moretti

Karin Novellozzi

Mario Zappaterra

Sabina Tassinari

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"; pertanto in questa concettualizzazione rientrano non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani: camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici. Essendo la sedentarietà un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e il sovrappeso, svolgere un'attività fisica regolare è uno degli aspetti più importanti per mantenersi in buona salute. Come recita la Carta di Toronto del 2010: "l'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale".

Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita, di lavoro, di studio e di ritrovo per tutte le fasce di età.

Si tratta di un campo di azione che ricade nell'ambito della "Salute in tutte le politiche", in quanto può essere raggiunto solo attraverso il concorso e la collaborazione di tutti gli ambiti della società. In altre parole, promuovere l'attività fisica è un'azione di sanità pubblica prioritaria, come sottolineato dal Piano nazionale della Prevenzione.

Come insegna il Profilo di Comunità della Conferenza Territoriale Sociale Sanitaria di Ferrara, le abitudini motorie comprendono le attività e i movimenti che producono un dispendio energetico non necessariamente ricollegabili alla pratica sportiva. Difatti "fare attività sportiva" non è sovrapponibile tout court a "fare sport" bensì rimanda a uno stile di vita improntato al movimento regolare che riesca in un qualche modo ad ovviare alla generalizzata sedentarietà dei tempi moderni.

Negli ultimi anni, da più parti a livello nazionale e internazionale si è dedicato ampio spazio all'importanza dei benefici complessivi per la salute individuale derivanti da un esercizio regolare che rappresenta un fattore di protezione rispetto a diverse malattie quali diabete



ipertensione e obesità. A queste considerazioni vanno aggiunti i vantaggi prodotti dal movimento nell'ambito del benessere psicologico che comprende l'umore e l'autostima, ancora più significativi nelle persone con disabilità.

Per consolidare le abitudini di chi fa movimento in modo saltuario e ampliare il numero di persone che svolgono attività fisica regolare, il Servizio Sport in collaborazione con il Servizio Giovani e l'Ausl di Ferrara ha promosso un progetto specifico che ha ottenuto un finanziamento regionale e si è classificato al primo posto della graduatoria delle progettualità migliori nel campo degli stili di vita sani.

Il progetto "Palestre a cielo aperto" si svilupperà da maggio a ottobre con iniziative rivolte a tutti i cittadini, coinvolgendo anche le scuole, i centri sociali, i centri diurni e residenziali per disabili al fine di una diffusione il più estesa possibile.

IL PROGETTO PALESTRE A CIELO APERTO

Ferrara è una città medievale circondata da una cinta muraria imponente e quasi totalmente integra. Le Mura sono un luogo importante per la città e sono frequentate da un numero molto alto di persone che vi si recano per una passeggiata, incontrare amici, tenersi in forma, allenarsi per gare vere e proprie.

Un rilievo effettuato dall'Assessorato allo Sport del Comune di Ferrara stima in circa 2000 le presenze medie giornaliere di persone che in vario modo utilizzano lo spazio offerto dalle mura cittadine. Si tratta di persone di ogni età e con interessi molto diversi accomunati dal desiderio di fare un po' di movimento in modo autogestito, comportamento che pare essere in forte incremento.

Il percorso delle Mura è lungo all'incirca 10 chilometri e avvolge quasi completamente la città: a ridosso delle case, guarda verso il centro, ha ampio spazio verso l'esterno e, snodandosi sopra i bastioni, consente una bellissima vista panoramica.

Pur con tutte le limitazioni imposte per l'uso di un monumento storico di una città, Patrimonio dell'Umanità, le Mura si prestano a diventare sempre più un impianto sportivo autentico, *una palestra a cielo aperto*, con servizi di supporto per chi lo frequenta e con la possibilità di produrre iniziative volte a incrementare la vita attiva delle persone e favorire un modo sano di fare sport.



In tal senso, i soggetti sottoscrittori del progetto hanno pensato a questo nostro impianto, antico ma funzionale, come contenitore per realizzare una serie di interventi e iniziative che si rivolgono a differenti gruppi di persone.

Nella fattispecie, si animerà lo scenario delle Mura, con operatori della salute e dello sport che daranno consigli sul modo migliore di allenarsi anche solo per tenersi in forma, sull'alimentazione sana e corretta; inoltre, effettueranno test non invasivi per verificare lo stato di salute e daranno materiale informativo importante per la prevenzione.

Alcuni dati locali di sfondo

Il Report Regionale sull'attività fisico/sportiva svolta nel tempo libero ha evidenziato che, pur rimanendo alta la quota di persone completamente sedentarie (35,6% che dichiara come cause di inattività la mancanza di tempo e la pigrizia), è in significativo aumento la percentuale di coloro che si dedica allo sport o alla pratica motoria in modo non organizzato (59%). Le motivazioni principali della popolazione che condivide la necessità e la bontà di una pratica regolare ma senza l'adesione a qualsivoglia società o ente sportivi, sono la *cura di sé* soprattutto tra i 14 e i 34 anni e *motivi di salute* per chi ha tra i 45 e i 54 anni.

In quella fetta di popolazione che si autogestisce nello sport, il 29,2% rientra nel profilo dei "salutisti" ovvero di coloro che hanno acquisito i benefici che conseguono da uno stile di vita attivo.

Il *Sistema di Sorveglianza PASSI* rileva che nella provincia di Ferrara il 24% dei ferraresi è sedentario mentre il 40% pratica una qualche forma di attività fisica, pur rimanendo sotto-dimensionato rispetto al livello raccomandato.

La percezione soggettiva, elemento chiave per le proprie decisioni sullo stile di vita, spesso non corrisponde al livello di attività fisica riferita: quasi metà delle persone parzialmente attive e il 20% delle persone sedentarie ritengono sufficiente il proprio livello di attività fisica. La scarsa pratica degli adulti condiziona anche i comportamenti dei più giovani. Il Sistema di Sorveglianza *Okkio alla salute* svolge periodiche raccolte di dati in campioni di alunni e studenti. I dati regionali mostrano come dal 47% dei maschi al 59% delle femmine siano impegnati in un'ora di attività fisica per 3 giorni la settimana e solo dal 13% al 19% siano impegnati almeno 5 giorni la settimana.

Pertanto, l'attività motoria praticata dalla popolazione, trasversalmente alle diverse fasce di età, è ancora insufficiente, lasciano ampi margini di miglioramento.





LEggerMENTE ATLETICI.....

Una parte fondamentale del progetto riguarda anche il coinvolgimento di persone con difficoltà motorie e/o cognitive e che, impropriamente, si è spesso ritenuto fossero da esonerare dalla pratica motoria ma che, negli ultimi anni, sempre più sono protagonisti di eventi sportivi importanti o comunque integrati nelle discipline tradizionali e non. Nell'ambito di *Palestre a cielo aperto* l'obiettivo è quello di valorizzare la pratica motoria e l'attività sportiva non competitiva per tutti e quindi anche per chi ha una disabilità e che ha il diritto a impegnarsi in uno stile di vita sano e sostenibile.

Tra i soggetti aderenti a questa progettualità, un ruolo estremamente importante è stato svolto dal Modulo Programmazione Area Disabili dell'Ausl di Ferrara e la Cooperativa Girogirotondo che hanno partecipato alla pianificazione delle attività, mettendo a disposizione tutto il loro know how sull'integrazione, acquisito non solo dagli anni di lavoro ed esperienza in questo campo ma anche grazie alla condivisione degli obiettivi di una iniziativa comune.

"Leggermente atletici" è un meeting sportivo nato nel 2006 finalizzato alla pratica sportiva per persone con disabilità ospiti di centri diurni e residenziali, laboratori protetti, case famiglia. Il principio ispiratore di questo evento/progetto si fonda sulla consapevolezza che l'allenamento, e la pratica dell'attività motorio-sportiva che si persegue attraverso esso, rappresenti per una persona con disabilità un rilevante fattore di miglioramento della "qualità della vita", e non soltanto un modo per trascorrere il tempo libero. La ricerca di adeguati livelli di salute psico-fisica ed emotiva per le persone con disabilità deve assolutamente tener conto del grande contributo che l'attività motoria può dare, attraverso i ben noti effetti positivi che essa esercita sugli aspetti fisici, cognitivi, sociali ed emotivo-relazionali di un individuo. Attraverso l'allenamento e la pratica sportiva costante una persona con disabilità migliora la funzionalità del sistema osteo-artro-muscolare, attiva e sviluppa le funzioni cardiocircolatoria e respiratoria, regola i processi metabolici, trae beneficio a livello psicologico, sviluppa la capacità di instaurare relazioni interpersonali, si impegna in attività significative che stimolano la capacità di autorealizzazione e migliorano i livelli di autonomia della persona stessa.

È fondamentale considerare l'allenamento come "attività impegnata" perché solo come tale può consentire a una persona con disabilità di avere quei benefici che contrastano la diffusa ipocinesia. Infatti, componenti culturali, sociali e familiari possono fare della persona disabile un "sedentario obbligato", aggiungendo alle disfunzioni che dipendono dalla patologia da cui si è affetti altre che dipendono dallo stile di vita.

La proposta di *Leggermente atletici* si basa su un'attività adattata nel senso che permette una reale partecipazione prestativa, senza condurre a un agonismo esasperato, rafforzando il senso di autoefficacia e l'autostima.

Il promotore del progetto è la Cooperativa sociale Girogirotondo che, con un patrocinio del Comune di Comacchio e la collaborazione del Modulo Programmazione Area Disabili dell'Ausl di Ferrara, coinvolge da 7 edizioni a questa parte non solo i centri diurni e residenziali della provincia di Ferrara ma anche il Coni, Fidal e Cip Emilia Romagna.

Finalità

Leggermente Atletici nasce dall'impegno di educatori e operatori che si occupano di interventi educativi finalizzati alla realizzazione dei percorsi di vita delle persone con disabilità. È un intervento educativo che miri a reinserire in un contesto di vita il più possibile "normale" una persona in situazione di handicap non potrebbe dirsi completo senza puntare anche a rimetterla nelle condizioni di fare sport secondo i suoi gusti e le sue aspirazioni.

Gli utenti dei 19 tra centri diurni e residenziali della provincia di Ferrara partecipano quindi a programmi di allenamento di discipline diverse: corsa, staffetta, corsa ad ostacoli, lancio del vortex, salto in lungo e salto in alto. E queste sono tutte discipline che poi vedono protagonisti gli atleti disabili in una manifestazione sportiva a settembre nella splendida cornice di Comacchio.

Per l'anno 2013, essendo la manifestazione "Leggermente Atletici" partner del progetto "Palestre a cielo aperto", ci sarà un evento di apertura sulle Mura di Ferrara per facilitare momenti di piena inclusione sociale con la comunità.

Mercoledì 15 maggio alle ore 10 con avvio presso la Casa degli Angeli partirà la camminata non competitiva inaugurale del progetto complessivo "Palestre a cielo aperto" e sarà un momento molto importante dal punto di vista aggregativo e motorio che darà inizio a un programma di eventi all'insegna di stili di vita sani e sostenibili.



**Promotore e coordinatore
del progetto
*Leggermente atletici***

**Coop. soc. Girogirotondo
Comacchio**

**E-mail:
presidente.girotondo@libero.it**

LA SETTIMANA DELLA SALUTE

Dopo la camminata non competitiva di 2 chilometri mercoledì 15 maggio sulle Mura di Ferrara con partenza alle ore 10 dalla Casa degli Angeli, ci sarà nella settimana dal 27 al 31 maggio un ricco programma all'insegna degli stili di vita sani, aperto a tutti i cittadini.

PROGRAMMA

Nella Casa degli Angeli, dal lunedì 27 al venerdì 31, sarà presente tutti i giorni dalle 9.00 alle 12 e dalle 15.30 alle 18.30 delle postazioni che forniranno informazioni medico-sportive, alimentari, respiratorie. Saranno, pertanto, presenti:



una equipe della Medicina dello Sport dell'Ausl di Ferrara che somministrerà, a chi vorrà, dei test non invasivi sul proprio stato fisico-motorio;



il Responsabile del Centro Antifumo di Ferrara con materiale informativo sul fumo da tabacco e la disponibilità a sottoporre il carbossimetro;



personale specializzato sull'alimentazione sana e corretta e gli apporti necessari all'ottimale funzionamento del corpo;



studenti formati che seguiranno coloro che vorranno abbinare alla pratica motoria anche qualche esercizio mirato per braccia, busto e addominali, grazie all'allestimento di 3 stazioni mobili di percorso vita, con materiale messo gentilmente a disposizione dalla Polisportiva etica Putinati.

Il Libro Bianco dello sport italiano 2012 a cura del CONI - scaricabile dalla rete - offre un interessante spaccato sull'importanza della pratica motoria per mantenersi in salute.

Oltre a una parte sull'evoluzione dei contributi pubblici a favore dello sport e le discipline agonistiche italiane, è utile entrare nel merito dei capitoli dedicati all'impatto della pratica motoria sul benessere psicofisico individuale.

Nella presentazione del Libro Bianco a luglio 2012, il presidente del Coni Giovanni Petrucci ha aperto i lavori facendo presente che "investire nello sport fa risparmiare sulla sanità e fa diminuire la sedentarietà. E il 2% del PIL che aumenta e diminuisce se si fa attività sportiva ne è l'esempio lampante". E l'attività sportiva non impatta solamente sul Prodotto Interno Lordo ma anche sulla spesa sanitaria:

"Per cinque patologie è provata la relazione tra la pratica sportiva e i benefici sulla salute: malattie cardiovascolari, ictus, tumori al colon, tumore al seno e diabete di tipo II. Grazie allo sport, agli attuali livelli di pratica agonistica, sono 25.580 le malattie evitate ogni anno. Il costo delle cure per le malattie ammonta a 1 miliardo e 283 milioni l'anno, ai quali vanno aggiunti 178 milioni di costi non sanitari. La stima delle morti evitate è di 11.653 l'anno. Il risparmio sulla spesa sanitaria con i livelli di pratica sportiva è stimabile in 1,5 miliardi di euro all'anno e il valore della vita salvaguardato è di 32 miliardi all'anno. Con l'aumento dell'1% delle persone attive si risparmierebbero 80 milioni a livello di spesa sanitaria" [Lanfranco Senn, Docente di Analisi delle Politiche e Management Pubblico della Bocconi di Milano].

**Questo numero è stato reso possibile grazie alla
progettazione e gestione delle attività di
"Palestre a cielo aperto" svolto dal gruppo di lavoro interaziendale
e intersettoriale, coordinato dal Servizio Sport
(Responsabile Fausto Molinari)
(per informazioni: tel. 0532 753737)
Il Progetto è finanziato dalla Regione Emilia Romagna**

L'OSSERVATORIO ADOLESCENTI

si rivolge

a operatori pubblici e del privato sociale,
amministratori, insegnanti e genitori

si occupa

della raccolta di dati europei, nazionali e locali sui
comportamenti e gli stili di vita giovanili, svolgendo
anche ricerche e indagini a campione su temi inerenti
il pianeta adolescenza, contribuendone alla
diffusione di informazioni scientifiche.

si qualifica

per l'attivazione di un sistema di contabilità sociale
che permette di programmare le politiche giovanili in
maniera rispondente alle esigenze dei ragazzi e di
valutarne l'efficacia con calibrati e validati
strumenti di monitoraggio

CONTATTI

Osservatorio Adolescenti
Servizio Giovani e Relazioni Internazionali
Viale Alfonso d'Este 17 (Bagni Ducali) – Ferrara
Tel. 0532 744657/ Fax 0532 744630
e-mail: s.tassinari@comune.fe.it