hepa.ch

Movimento efficace per la salute
Documento di base

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Indice

L'importante in breve 2

Introduzione 3

Gli effetti salutari dell'attività fisica 5
Gli effetti salutari di un esercizio fisico regolare 5
Non è mai troppo tardi 7
Raccomandazioni di movimento per adulti 8
Raccomandazioni di movimento per bambini e giovani 11
Possibili effetti indesiderati dell'attività fisica 11

Le abitudini di movimento della popolazione in Svizzera 12

I costi della carenza di movimento 14

I fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento 15
Fattori immutabili 15
Fattori variabili 15

Incoraggiare la popolazione a muoversi di più 17
Offerte di movimento di tipo classico 17
Provvedimenti per promuovere l'esercizio fisico 17
I principi per promuovere il movimento 24

Per semplicità redazionale nel presente documento mancano le indicazioni della fonte.
Si faccia riferimento ai seguenti testi:

- WHO Europe (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action.
- WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.
- Osservatorio Sport e movimento Svizzera (vedi www.sportobs.ch)
- Prese di posizione e raccomandazioni dell'UFSPO, UFSP, Rete svizzera Salute e Movimento e di altri partner (vedi www.hepa.ch)

L'importante in breve

Gli effetti salutari dell'attività fisica

- La pratica regolare di un'attività fisica aiuta a prevenire malattie e disturbi ampiamente diffusi come il sovrappeso, le malattie cardio-circolatorie, il diabete II, l'osteoporosi, il mal di schiena, il tumore all'intestino crasso e il tumore al seno. Il movimento ha anche effetti antidepressivi e aiuta a provare un senso di appagamento. Le persone fisicamente attive vivono più a lungo e in età avanzata riescono a condurre una vita più autosufficiente.
- Mezz'ora di attività fisica al giorno ad intensità media è sufficiente per influire favorevolmente sulla salute, il benessere generale, la qualità della vita e il rendimento fisico di una persona adulta. Chi è già attivo può ottenere risultati migliori con un allenamento mirato di resistenza, forza e agilità. Anche una persona anziana che pratica poco movimento può trarre vantaggio da una regolare attività fisica.
- Un giovane dovrebbe muoversi per un'ora al giorno, un bambino molto di più. In via generale per una persona giovane si consiglia di praticare varie volte a settimana un'attività che rinforzi le ossa, stimoli il sistema cardiocircolatorio ed aiuti ad affinare agilità e destrezza.
- Gli effetti indesiderati dell'attività fisica sono nettamente inferiori ai possibili danni dovuti alla carenza di movimento.

Le abitudini di movimento in Svizzera

- In Svizzera poco meno del 60 per cento degli adulti sono inattivi o fanno troppo poco movimento ai sensi delle raccomandazioni minime che prevedono una mezz'ora di attività fisica al giorno. Dopo l'aumento dell'inattività registrato negli anni'90 la tendenza si è bloccata e le abitudini motorie sembrano nuovamente migliorare.
- Sono disponibili primi dati rappresentativi sulle abitudini di movimento dei giovani rapportati alle raccomandazioni elaborate per tale fascia di età, mentre mancano ancora informazioni riguardo ai bambini al di sotto dei dieci anni.

I costi della carenza di movimento

- L'inattività fisica provoca ogni anno almeno 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretti pari a 2,4 miliardi di franchi.
- Muoversi e incontrare altre persone significa contribuire a gettare le basi e mantenere vivo il tessuto sociale di una comunità.

I fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento

- Le nostre abitudini di movimento sono soggette a numerosi influssi. Alcuni fattori sono immutabili, come ad esempio l'età o il sesso. Altri, come la personalità e l'ambiente sociale, possono essere influenzati in maniera positiva.

Incoraggiare la popolazione a muoversi di più

La Svizzera offre buone condizioni e una vasta gamma di attività fisiche da praticare. Per incoraggiare al movimento nuovi gruppi di popolazione occorrono sforzi maggiori.

- Le esperienze fatte, in Svizzera e all'estero, mostrano che i provvedimenti vanno sì indirizzati verso ampie fasce della popolazione, ma che accanto a ciò possono essere utili anche programmi specifici per gruppi ad alto rischio d'inattività.
- La promozione dell'attività fisica va programmata partendo dalla predisposizione dell'individuo. Infatti, comportamento, abitudini, norme sociali e condizioni economiche variano in funzione del gruppo di popolazione.
- Un programma di ampio respiro considera il movimento anche nel tempo libero, come mezzo per spostarsi, per sbrigare i lavori di casa o per lavorare, ossia tiene conto in maniera adeguata delle esigenze della persona.
- Questa visione globale dell'attività fisica implica che i vari attori del settore cooperino tra di loro e con operatori di altri campi.
- Occorre, inoltre, un impegno da parte di organismi nazionali, cantonali e locali.
- Altrettanto importante è la documentazione delle esperienze e l'accessibilità dei dati al fine di sviluppare nuovi provvedimenti e di mettere il sapere acquisito al servizio della promozione del movimento e della pratica sportiva.

Introduzione

Le conquiste della tecnica, ed il conseguente sviluppo della civiltà e della società, hanno trasformato la nostra quotidianità in uno spazio povero di movimento. Rispetto ad oggi, la storia ha conosciuto delle generazioni ben più dedite al lavoro fisico. La nostra vita risulta più facile grazie alla meccanizzazione del lavoro, alle nuove tecnologie di comunicazione e di trasporto e anche grazie agli elettrodomestici. Ma nel liberare la nostra vita quotidiana dallo sforzo fisico abbiamo generato anche un effetto negativo: la maggioranza delle persone non usa attivamente il proprio corpo (camminare, andare in bicicletta, …) né per andare a lavorare né per gli spostamenti e nemmeno per sbrigare i lavori di casa. Questa sedentarietà non può che nuocere alla salute. Non scordiamo che l'uomo in origine vagava giorni e giorni per cacciare e raccogliere il cibo. Il nostro organismo ha bisogno, ancora oggi, di fare un certo sforzo per funzionare bene e per restare in salute.

Negli ultimi anni il giovane settore di ricerca «Movimento e salute» ha assunto una posizione di rilievo per due motivi. Da un lato l'evoluzione della tecnologia e della metodologia scientifica consentono di analizzare anche delle relazioni complesse. Dall'altro la carenza di movimento si è diffusa in modo allarmante. È provato scientificamente che l'inattività fisica è uno dei maggiori problemi di salute di una società industrializzata.

Dieci o vent'anni fa i ricercatori si interessavano ai vantaggi salutari del movimento cercando di definire la dose necessaria di attività fisica. Nel frattempo questa visione è andata ampliandosi, ed ora al centro vi sono altri interrogativi: quali sono i fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento? Quali provvedimenti devono essere adottati per prevenire sedentarietà e inattività fisica?

Questo documento di base presenta lo stato attuale delle nostre conoscenze sulla promozione del movimento. La sua struttura si basa sulla concezione quadro di HEPA Europe, rete europea per la promozione del movimento efficace per la salute e su altri modell pubblicati nella letteratura scientifica.

Concezione quadro per la promozione del movimento
Il documento di base parte dal presupposto che la promozione del movimento è un processo ciclico che si basa sul sapere disponibile.

I vari capitoli presentano le tappe e le relazioni che costituiscono questo ciclo.

- Il capitolo **«Gli effetti salutari dell'attività fisica»** presenta gli effetti salutari del movimento e la quantità di attività fisica raccomandata in base alle più moderne conoscenze.
- Il capitolo **«Le abitudini di movimento della popolazione in Svizzera»** mette le abitudini della popolazione svizzera in relazione alle raccomandazioni sul movimento.
- Il capitolo **«I costi della carenza di movimento»** espone gli effetti nocivi della mancanza di movimento in una società moderna.
- Il capitolo **«I fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento»** dà una panoramica dei fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento, ad esempio, l'attitudine personale o le condizioni legate all'ambiente sociale.
- Il capitolo **«Incoraggiare la popolazione a muoversi di più»** propone le strategie e gli interventi per promuovere efficacemente il movimento.

Definizioni

Movimento, attività fisica, sport:
Spesso per movimento si intende la pratica di una singola attività, ad esempio sotto forma di una determinata disciplina sportiva. L'effetto salutare dell'attività fisica si definisce tuttavia attraverso l'attività globale svolta in un preciso lasso di tempo comprendendo sia la pratica di uno sport sia altre forme di movimento.

Spesso si fa una distinzione per campo d'attività, distinguendo tra il movimento fatto per sbrigare i lavori domestici, per spostarsi, per lavorare o per le attività ricreative.

Movimento efficace per la salute (in inglese: Health Enhancing Physical Activity, HEPA):
È ritenuta salutare ogni forma di attività fisica che migliora lo stato di salute generale limitando possibili effetti nocivi implicati dal movimento. Il movimento efficace per la salute si contraddistingue per frequenza, durata ed intensità.

«Exercise»:
Questo termine non esiste in italiano. Descrive un allenamento di tipo intenso, mirato a migliorare la condizione fisica e lo stato di salute.

Gli effetti salutari dell'attività fisica

La pratica regolare di un'attività fisica aiuta a prevenire malattie e disturbi ampiamente diffusi come il sovrappeso, le malattie cardio-circolatorie, il diabete II, l'osteoporosi, il mal di schiena, il tumore all'intestino crasso e il tumore al seno. Il movimento ha anche effetti antidepressivi e ci aiuta a provare un senso di appagamento. Le persone fisicamente attive vivono più a lungo e in età avanzata riescono a condurre una vita più autosufficiente.

Mezz'ora di attività fisica al giorno ad intensità media è sufficiente per influire favorevolmente sulla salute, il benessere generale, la qualità della vita e il rendimento fisico di una persona adulta. Chi è già attivo può ottenere risultati migliori con un allenamento mirato di resistenza, forza e agilità. Anche una persona anziana che pratica poco movimento può trarre vantaggio da una regolare attività fisica.

Un giovane dovrebbe muoversi per un'ora al giorno, un bambino molto di più. In via generale per una persona giovane si consiglia di praticare varie volte a settimana un'attività che rinforzi le ossa, stimoli il sistema cardio-circolatorio ed aiuti ad affinare agilità e destrezza.

Gli effetti indesiderati dell'attività fisica sono nettamente inferiori rispetto a possibili danni dovuti alla carenza di movimento.

Gli effetti salutari di un esercizio fisico regolare

Prevenzione di malattie

Nei paesi industrializzati la carenza di movimento causa effetti nocivi sulla salute comparabili a quelli del tabagismo. La sedentarietà è il fattore di rischio più importante su cui è possibile intervenire per quanto riguarda le malattie delle coronarie, la prima causa di morte in questi paesi. Praticare un'attività fisica previene in maniera sostanziale tutta una serie di malattie e disturbi ampiamente diffusi del tipo cardio-circolatorio, il diabete II, l'osteoporosi e il mal di schiena. Lo stesso dicasi per il tumore all'intestino crasso o al seno. Dalle più recenti ricerche scientifiche risulta, inoltre, che l'esercizio fisico influisce positivamente sul rendimento psichico ed intellettuale. Chi conduce una vita attiva si sente fisicamente e psichicamente meglio, si reca meno frequentemente dal medico e ancor più raramente in ospedale e per periodi più brevi. Infine, si assenta meno dal lavoro.

È risaputo che le persone con una fitta rete di contatti ed amicizie si ammalano più raramente. Il movimento e lo sport offrono spunti ed occasioni per incontrare altre persone in piacevoli circostanze, ad esempio in un'associazione sportiva o durante la classica passeggiata con un amico.

Effetti psichici

Sport e movimento influiscono sulla psiche, mettono di buon umore e hanno un effetto antidepressivo. Aiutano a gestire lo stress e aumentano l'autostima dell'individuo. Una leggera depressione su due potrebbe essere evitata grazie all'esercizio fisico.

Maggiore qualità della vita

Le persone fisicamente attive vivono più a lungo e nella terza età sono più agili, autosufficienti e hanno bisogno di meno cure rispetto a coloro che conducono una vita più sedentaria.

Comportamento più consapevole nei confronti della salute

Chi ha una vita attiva si comporta in modo più consapevole nei confronti della salute anche in altri ambiti. L'attività fisica, infatti, può innescare una specie di «effetto a cascata» in termini di promozione della salute. Chi fa movimento fuma meno, ha meno problemi di sovrappeso e si alimenta in modo più sano.

Effetti salutari dell'attività fisica			
Malattie cardio-circolatorie	↓	Aspettativa di vita	↑
Ictus	↓	Autosufficienza in età avanzata	↑
Diabete tipo II	↓	Benessere psichico	↑
Sovrappeso	↓		
Tumore dell'intestino crasso	↓		
Tumore al seno	↓		
Osteoporosi	↓		
Cadute nelle persone anziane	↓		
Depressioni	↓		
Diminuzione del rischio per queste malattie	↓	Miglioramento del quadro generale	↑

Prevenzione secondaria e riabilitazione
L'attività fisica può parzialmente compensare gli effetti negativi dei fattori di rischio nelle persone che fumano, soffrono di ipertensione, di un innalzamento dei valori di colesterolo o che sono in sovrappeso.

Attraverso l'esercizio fisico chi è affetto da malattie cardio-circolatorie, asma, diabete II o soffre di un tumore, vede migliorare il suo stato di salute generale e migliora la sua qualità di vita. La guarigione a seguito di lesioni oppure operazioni a carico dell'apparato motorio è favorita.

I numerosi effetti fisici e psichici positivi del movimento, gioco e sport possono aiutare a compensare i deficit indotti da ogni genere di dipendenza.

Integrazione sociale
Movimento e sport, praticati assieme ad altre persone, agevolano l'integrazione sociale generazionale e culturale.

Movimento e salute in età giovanile

È comunemente riconosciuto che il bambino ha bisogno di molto movimento per svilupparsi bene dal punto di vista fisico, psichico e sociale. Ma se per gli adulti questo è dimostrato, per i bambini e i giovani non si è ancora riusciti a quantificare nella stessa misura gli effetti salutari dello sport e del movimento. Perché? I metodi di analisi delle abitudini dei bambini nei confronti del movimento sono stati sviluppati solo di recente. Inoltre, l'inattività fisica favorisce piuttosto l'insorgere di malattie croniche che si manifesteranno solo in età adulta.

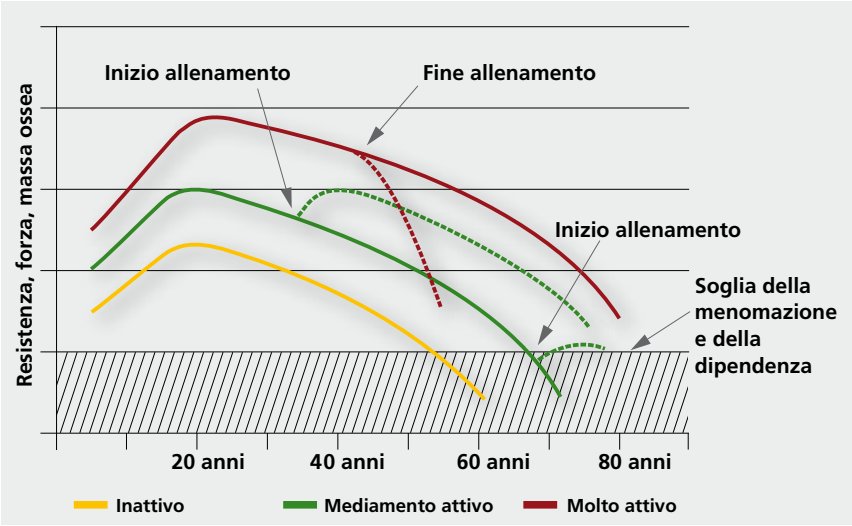
- *Secondo studi scientifici il movimento avrebbe i seguenti benefici sulla salute dei bambini e dei giovani: diminuzione del rischio di obesità, riduzione di un'obesità persistente e aumento della massa ossea. Alcuni dati indicano anche una diminuzione del rischio di ammalarsi di diabete II e un miglioramento rispetto ai fattori di rischio di natura cardio-circolatoria.*
- *Esistono dati che lasciano presupporre una migliore salute psichica, un maggiore rendimento scolastico ed una migliore integrazione scolastica grazie allo sport.*
- *In età giovanile lo sport probabilmente aiuta anche a prevenire le dipendenze come il tabagismo e, probabilmente, il consumo di canapa. Non sembra tuttavia che ci sia un potenziale per prevenire l'abuso di alcool.*

Non è mai troppo tardi

Qualsiasi passo che allontani dall'inattività, per quanto piccolo, è importante e fa bene alla salute. Non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva! Persino l'anziano che conduce una vita sedentaria può fare molto per migliorare la sua salute, il suo rendimento ed il suo benessere generale attraverso una regolare attività fisica nel suo quotidiano.

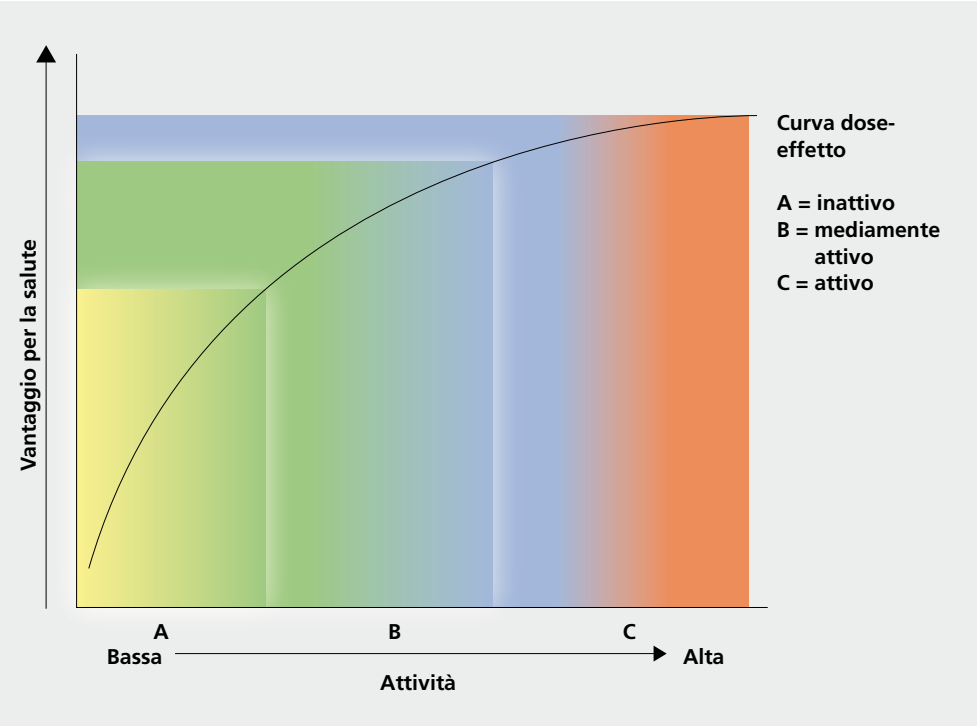
Al contrario, la ricerca scientifica recente ha dimostrato che sport e movimento non hanno un «effetto deposito» per la salute. Il trentenne che pratica uno sport di resistenza, giunto a 50 anni non beneficerà di alcun vantaggio se nel frattempo è diventato inattivo.

Il discorso è diametralmente opposto riguardo alla salute delle ossa. La mancanza di uno sviluppo osseo idoneo nell'infanzia è solo parzialmente compensabile in età avanzata. Perciò è determinante la quantità di attività fisica in età giovanile.



Salute e rendimento con l'avanzare dell'età:
Durante tutta la vita, le persone attive hanno un migliore rendimento fisico e godono di una migliore salute. Iniziando un regolare esercizio fisico, gli inattivi possono avvicinarsi al livello di salute di chi fa vita attiva.

Allenando forza ed equilibrio è possibile in seguito ad ogni età di ridurre il rischio di cadute e fratture ossee, anche in presenza di osteoporosi.



Rapporto dose-effetto:
Ogni aumento della quantità dell'attività fisica produce ulteriori benefici per la salute. Il vantaggio aggiuntivo diminuisce però parallelamente all'aumento del livello d'allenamento. Pertanto i maggiori benefici li trae chi ha abbandonato una vita sedentaria o comunque poco attiva.

Fonte: secondo Haskell 1994

Raccomandazioni di movimento per adulti

Sulla base della ricerca scientifica disponibile in materia di movimento e sport siamo in grado di formulare delle raccomandazioni per la pratica dell'attività fisica efficace per la salute. Le raccomandazioni per la Svizzera sono state elaborate congiuntamente tra l'Ufficio federale dello sport UFSPO, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e la Rete svizzera Salute e Movimento.

Le seguenti raccomandazioni sul movimento si rivolgono ad una popolazione ampia. Forma e contenuti vanno adeguati se destinati a singole persone o gruppi specifici.

Dall'inattività all'attività nella vita quotidiana
Le raccomandazioni di base.
Uomini e donne d'ogni età dovrebbero muoversi:

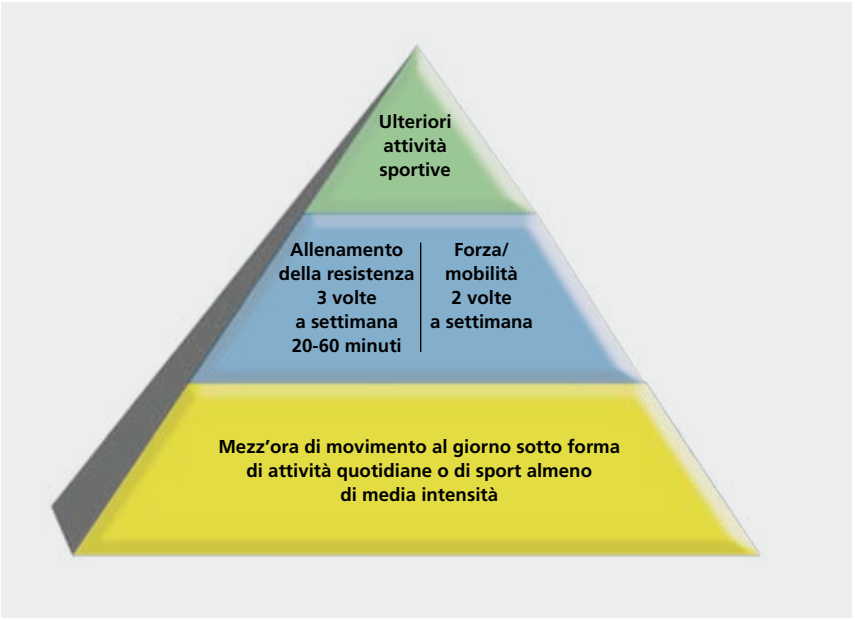
- **ogni giorno** (o almeno nella maggior parte dei giorni della settimana)
- **per almeno 30 minuti** (le attività fatte in giornata di una durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate)
- **con intensità media** (ossia respirazione leggermente accelerata).

Anche in questa quantità minima, il movimento comporta effetti positivi per la salute, il benessere generale, la qualità della vita ed il rendimento fisico. Gli studi scientifici giungono alla conclusione che chi conduce una vita inattiva o poco attiva può aspettarsi di trarre i maggiori benefici salutari nel momento in cui diventa più attivo fisicamente (vedi «Rapporto dose-effetto»).

Muoversi in maniera efficace per la salute non significa necessariamente praticare dello sport. Le attività quotidiane, come camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta o fare giardinaggio, sono facilmente integrabili nella nostra giornata. Particolarmente indicate sono le attività ricreative che non richiedono attrezzi particolari, sono poco impegnative in termini d'allenamento, comportano un basso rischio d'infortunio e si possono praticare su tutto l'arco della vita. Ne citiamo solo alcune: escursioni, walking, bicicletta, nuoto, ginnastica in acqua, sci di fondo, etc.

Dal movimento nella vita quotidiana all'allenamento mirato

Raccomandazioni per chi fa già una vita attiva: Le donne e gli uomini che praticano già la quantità di esercizio fisico suggerito nelle raccomandazioni di base, possono ulteriormente migliorare la propria salute, la qualità della vita ed il rendimento generale attraverso un allenamento mirato.



La piramide del movimento:
Raccomandazioni per adulti: basta mezz'ora di movimento al giorno con respirazione leggermente accelerata per migliorare notevolmente la salute di donne e uomini di ogni età. I livelli successivi garantiscono ulteriori benefici.

L'allenamento della **resistenza**, o di fitness cardio-respiratorio, comprende almento tre sedute a settimana della durata tra i 20 e 60 minuti a intensità tale da produrre una leggera sudorazione e una respirazione accelerata che consenta però ancora di parlare. Le attività indicate sono: corsa, bicicletta, mountain bike, sci di fondo, nuoto oppure l'allenamento cardio-respiratorio in palestra.

Ad ogni età l'allenamento della **forza** sostiene l'incremento e la solidità della massa muscolare garantendo un buono stato di salute e una buona qualità della vita. Ciò diventa particolarmente importante dal cinquantesimo anno d'età per porre le basi di una vita futura autosufficiente. L'allenamento della forza deve essere fatto due volte a settimana utilizzando un carico che consenta di ripetere gli esercizi 8-15 volte.

L'allenamento **dell'agilità** è ideale associato all'allenamento della forza, inserendo esercizi di ginnastica e stretching.

Dall'allenamento mirato allo sport di competizione
I benefici supplementari sono decrescenti: ogni attività sportiva che va oltre le raccomandazioni destinate agli inattivi o a chi fa già vita attiva comporta un beneficio supplementare per la salute. Ma questo «bonus» di salute diminuisce con l'aumentare dell'allenamento fino a risultare praticamente azzerato, ad esempio, oltre i 50 km di corsa o dopo 5 ore di nuoto a settimana.

Una quantità di sport che superi volumi di questo tipo, pur non risultando dannosa per la salute, richiede una precisa pianificazione degli allenamenti, delle gare e dell'intervallo di riposo oltre che un'alimentazione idonea. Altrimenti aumentano il rischio di lesioni e di sovraccarico.

Raccomandazioni di movimento per bambini e giovani

È comunemente riconosciuto che verso la fine dell'età scolare i giovani dovrebbero muoversi ogni giorno per almeno un'ora, i bambini più piccoli molto di più. Per uno sviluppo ottimale del giovane è necessario un approccio variato nei confronti dello sport e del movimento. Durante questa «ora minima» al giorno, o anche più volte a settimana, per almeno dieci minuti vanno praticate delle attività che rinforzano le ossa, stimolano il sistema cardio-circolatorio, potenziano la muscolatura, mantengono la mobilità articolare e migliorano la destrezza.

Se si svolgono attività sedentarie per più di due ore consecutive è opportuno fare regolarmente delle interruzioni sotto forma di intervalli dedicati al movimento.

Le raccomandazioni formulate per bambini e giovani sono piuttosto prudenti in termini di tempi e durata e ciò significa che andranno rivisitate nel momento in cui ci saranno nuove conoscenze scientifiche.

Il disco del movimento: raccomandazioni di movimento per bambini e giovani :
I giovani dovrebbero muoversi ogni giorno per almeno un'ora, i bambini più piccoli molto di più. Durante questa «ora minima» al giorno, o più volte a settimana, per almeno dieci minuti vanno praticate delle attività che rinforzano le ossa, stimolano il sistema cardio-circolatorio, potenziano la muscolatura, mantengono la mobilità articolare e migliorano la destrezza.

Possibili effetti indesiderati dell'attività fisica

Una moderna strategia di promozione della salute considera anche degli interventi per contenere i rischi e prevenire gli infortuni.

Lesioni da sport e infortuni
Pur essendo abbastanza frequenti, di solito non hanno conseguenze gravi. Si verificano soprattutto se chi fa sport non ha una preparazione idonea, agisce con imprudenza o con eccessivo agonismo (tornei campestri, sci, etc.). I costi di trattamento diretti per le lesioni da sport ammontano a circa 0,8 miliardi di franchi all'anno. A questi si aggiungono i costi indiretti, come per esempio la perdita di produttività. Un aumento dell'attività fisica della popolazione farebbe solo leggermente lievitare questa cifra, poiché alle persone inattive vengono consigliate attività di per sé poco soggette al rischio di infortuni come passeggiate, allenamento leggero di resistenza a piedi o in bicicletta, palestra, salita di scale o giardinaggio.

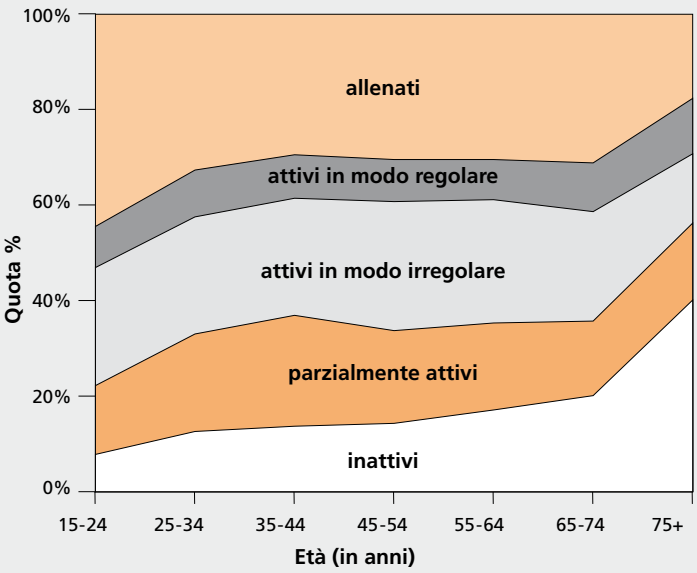
Infarto del miocardio o artrosi
Soltanto un'attività fisica pesante aumenta per un breve lasso di tempo il rischio d'infarto per cui soprattutto le persone poco allenate dovrebbero evitare carichi intensi. Il rischio d'infarto è molto ridotto, invece, per chi fa movimento ad intervalli regolari ad intensità bassa o media. Generalmente vale la regola: chi adegua l'esercizio fisico alla propria condizione d'allenamento non va incontro a maggiori rischi di salute.

Il rischio di usura delle articolazioni non è più marcato per la maggior parte delle persone che fanno sport. Le articolazioni portanti possono subire delle modificazioni, constatabili radiologicamente, nelle persone che da anni praticano un'intensa attività fisica.

Inquinamento ambientale e attività fisica
Taluni giorni in Svizzera la concentrazione delle polveri fini d'inverno e il carico d'ozono d'estate è tale da costituire un vero e proprio rischio per la salute. Anche se si può fare affidamento su interventi di natura politica per la riduzione dell'inquinamento, si consiglia di evitare sforzi fisici intensi all'aperto nei picchi di maggiore concentrazione delle sostanze nocive preferendo, se possibile, delle attività al chiuso. Questo vale soprattutto per persone con una particolare sensibilità, affette ad esempio da malattie croniche delle vie respiratorie. Comunque sia, la rinuncia a qualsiasi esercizio fisico dettato da paure e inquietudini non giova in alcun modo alla salute.

Le abitudini di movimento della popolazione in Svizzera

Poco più del 60 percento della popolazione adulta si muove troppo poco o è completamente inattiva. Ciò significa che non osserva la raccomandazione di base che consiglia una mezz'ora di movimento al giorno. Alla tendenza registrata negli anni Novanta, caratterizzati da un aumento dell'inattività, sembra tuttavia contrapporsi una ripresa dell'attività fisica. Attualmente disponiamo di primi dati rappresentativi sulle abitudini di movimento dei giovani rispetto alle raccomandazioni di base. Per i bambini al di sotto dei 10 anni d'età mancano però ancora cifre consolidate.



Fonte: indagine sulla salute in Svizzera 2007

Abitudini di movimento della popolazione in Svizzera:
- Allenati: almeno 3 giorni alla settimana con attività fisica che fa sudare.
- Attivi in modo regolare: per almeno 5 giorni alla settimana mezz'ora di movimento di «media intensità».
- Attivi in modo irregolare: raggiungono la quantità di movimento settimanale raccomandato, ma non con la regolarità consigliata.
- Parzialmente attivi: svolgono una qualche attività senza raggiungere però la quantità settimanale raccomandata.
- Inattivi: si muovono meno di mezz'ora a settimana.

L'inattività aumenta di molto con l'avanzare dell'età.

I dati dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2007 mostrano una grave carenza di movimento: il 59 percento della popolazione ammette di non osservare né le raccomandazioni di base né le raccomandazioni per l'allenamento della resistenza. È una fascia di persone completamente inattive o insufficientemente attive. Viceversa, il 41 percento della popolazione si allena a sufficienza. Tra questi, il 32 percento rientra nella categoria delle persone con un buon allenamento e il 9 percento pratica la quantità minima di attività fisica raccomandata.

Questi dati consentono, inoltre, di descrivere con maggiore precisione il 59 percento di persone inattive o non sufficientemente attive. Nell'arco di una settimana il 24 percento di loro svolge un volume di attività fisica pari a cinque volte mezz'ora, ma non al ritmo giornaliero raccomandato. Il 19 percento sono persone parzialmente attive che svolgono una qualche attività senza però raggiungere la quantità settimanale richiesta e il rimanente 16 percento si muove in tutto meno di mezz'ora a settimana e va quindi considerato totalmente inattivo.

L'Indagine sulla salute contiene comunque anche delle buone notizie. Ad esempio, mentre nel periodo 1992-1997 la quota di persone inattive ha subito un'impennata, i dati delle indagini del 2002 e 2007 mostrano che da allora si è riusciti a fermare quest'evoluzione. Nella Svizzera tedesca l'inversione di tendenza si manifesta sin dal 1997 e prosegue nel 2002, mentre nella Svizzera romanda e in Ticino l'incremento dell'attività fisica si fa sentire solo cinque anni più tardi. I dati delle indagini sulla salute e sul movimento (segnatamente Survey Sport Svizzera 2008) stanno ad indicare che la popolazione svizzera ha fatto dei progressi per quel che attiene il comportamento nei confronti dello sport.

L'indagine contiene anche dati che riguardano il disbrigo delle faccende quotidiane. Nel 1997 il 56 percento della popolazione fa di tanto in tanto gli spostamenti quotidiani (andare al lavoro, fare la spesa, attività del tempo libero) muovendosi attivamente. Nel 2002 questa percentuale scende al 49 percento per poi raggiungere cinque anni dopo quota 57 percento, ossia il livello del 1997. Ciò significa che negli ultimi dieci anni considerati dallo studio gli spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta sono dapprima diminuiti per poi aumentare nuovamente. Questa curva corrisponde peraltro alle osservazioni del Microcensimento sul comportamento nel traffico.

Le abitudini di movimento di bambini e giovani

Ad oggi non disponiamo di dati consolidati sulle abitudini di movimento di bambini e giovani. I tre studi seguenti hanno rilevato dati rappresentativi su vari aspetti dell'attività fisica:

- *Nel 2006 uno studio a livello europeo ha rilevato con un questionario standard il comportamento nei confronti della salute di allievi tra gli 11 e 15 anni (Health Behaviour of School-aged Children, HBSC) per determinare il livello di attività fisica. In Svizzera solo il 15 percento dei maschi e l'11 percento delle femmine ha dichiarato di muoversi per almeno un'ora al giorno nel senso descritto nelle raccomandazioni. Pur sempre il 39 percento dei maschi e il 32 percento delle femmine fanno movimento per un'ora o più almeno per cinque giorni a settimana. Queste percentuali sono invariate dal 2002.*
- *Lo studio Sport Svizzera 2008 ha analizzato l'atteggiamento dei bambini e dei giovani tra i 10 e 14 anni nei confronti dello sport. Il 14 percento dei giovani non fa sport al di fuori dell'educazione fisica obbligatoria a scuola. Il 39 percento pratica un'attività fisica fino a 3 ore a settimana, il 31 percento svolge fra 3 e 7 ore di sport e il 16 percento supera le 7 ore a settimana. La somma delle attività esplicate nei vari ambiti rappresenta l'attitudine generale nei confronti del movimento: nei giorni di scuola l'88 percento dei giovani fa in media più di un'ora di attività fisica, nei fine settimana la quota raggiunge il 58 percento.*
- *Ad intervalli di cinque anni il Microcensimento sul comportamento nel traffico rileva le abitudini della popolazione svizzera a partire dai sei anni di età. Nel 2005 la metà della popolazione giovanile al di sotto dei 17 anni fa tragitti a piedi o in bicicletta per 28 minuti al giorno. Il 78 percento dei ragazzi tra i 6 e 12 anni effettua il percorso casa-scuola esclusivamente a piedi o in bicicletta, ossia una diminuzione del 4 percento rispetto a dieci anni prima. A livello internazionale tuttavia si tratta di una quota tutt'ora elevata. Nei periodi indagati per quasi tutte le fasce d'età il volume dei percorsi a piedi per andare a scuola sono praticamente invariati, mentre invece la quota di ragazzi tra i 10 e 17 anni che usa la bicicletta è sceso dal 29 al 18 percento in dieci anni.*

Indubbiamente anche a livello internazionale sussiste un certo divario tra la bassa quota di ragazzi sufficientemente attivi tra gli 11 e 15 anni – come risulta dallo studio HBSC – e i dati sul comportamento nei confronti dello sport e della mobilità. In futuro si tratterà quindi di sviluppare dei metodi d'indagine più adeguati per rilevare le abitudini di movimento dei bambini nel contesto culturale della Svizzera.

I costi della carenza di movimento

Nel nostro paese l'inattività fisica provoca ogni anno almeno 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretti pari a 2,4 miliardi di franchi. Muoversi ed incontrare altre persone significa contribuire a gettare le basi e mantenere vivo il tessuto sociale di una comunità.

Carenza di movimento e salute pubblica
Le abitudini di movimento, ossia modalità, caratteristiche e ritmi dell'attività o dell'inattività fisica, sono rilevanti per la salute pubblica, essenzialmente per due motivi:
- il movimento ha effetti positivi sulla salute,
- il numero di persone insufficientemente attive è molto alto.

Conseguenze economiche
Secondo le stime, ogni anno l'inattività fisica in Svizzera causa circa 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretto pari a 2,4 miliardi di franchi. A questi si aggiungono i costi indiretti, come per esempio la perdita di produttività.

Queste stime si fondano su uno studio di impatto economico svolto nel 2001 e sui dati emersi nell'Indagine sulla salute in Svizzera 2002.

Conseguenze sociali
Oltre ai dati economici vanno considerati anche i costi sociali dell'inattività. Una società che si voglia viva e dinamica presuppone che i suoi membri siano mobili e conducano una vita attiva per mantenere vitale una rete di contatti, imparare a conoscersi, fidarsi vicendevolmente e impegnarsi così per la società tutta. Questo fa sì che anche le fasce meno privilegiate possano partecipare alla vita sociale.

Ritrovarsi e praticare un'attività fisica insieme offre degli spazi di benessere al corpo e allo spirito e ci fa scoprire il piacere del comunicare. Il capitale umano di una società non può che impoverirsi se lo spazio di movimento dell'individuo è ristretto.

I fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento

Diversi fattori influenzano le nostre abitudini di movimento. Alcuni sono immutabili, come ad esempio l'età o il sesso. Altri, come la personalità e l'ambiente sociale, possono essere influenzati in maniera positiva attraverso provvedimenti specifici.

Fattori immutabili

I provvedimenti mirati a promuovere il movimento **non possono influenzare direttamente fattori** come:
- **la predisposizione genetica,**
- **l'età e il sesso,**
- **l'appartenenza a un dato gruppo culturale,**
- **la condizione sociale** (in termini di formazione o reddito).

Dalle indagini sulla salute emerge in via generale che:
- i giovani fanno più movimento delle persone anziane,
- gli uomini sono più attivi delle donne,
- gli svizzeri tedeschi praticano più esercizio fisico rispetto agli svizzeri romandi e agli svizzeri italiani,
- le persone con un reddito medio o alto hanno una vita più attiva di quella condotta da chi ha un reddito basso.

Per avere un impatto efficace, la promozione del movimento dovrà rivolgersi specialmente alle fasce di popolazione tendenzialmente inattive proponendo programmi mirati e una vasta gamma di offerte di attività fisica.

Fattori variabili

La letteratura scientifica mostra che molti fattori determinanti per le nostre abitudini di movimento possono essere **influenzati direttamente** da provvedimenti specifici legati alla personalità, all'ambiente sociale e alle circostanze di vita.

Personalità
Le nostre **abitudini** nei confronti dell'esercizio fisico dipendono dal nostro atteggiamento personale e dalla **motivazione** a tale proposito. Sono rilevanti però anche le aspettative positive o negative che nutriamo come pure le nostre **capacità** e **abilità.**

Fattori che determinano le abitudini di movimento:
Le abitudini di movimento sono influenzate da fattori immutabili (predisposizione genetica, età, sesso) e variabili (legati alla personalità, all'ambiente sociale e fisico).

Ambiente sociale
È molto positivo se in **famiglia** abbiamo un buon esempio da seguire e possiamo contare sul suo appoggio. Anche gli **amici,** il gruppo dei pari o un'offerta specifica del **datore di lavoro** possono incoraggiare a fare movimento. Gli elementi fondamentali sono però la quantità e il tipo di **offerte** di sport organizzato in seno ad una associazione sportiva, ad una struttura privata o alle lezioni di educazione fisica a scuola.

Ambienti di vita
Negli ultimi decenni sono sorte delle strutture residenziali con **spazi abitativi e produttivi** che non incoraggiano o persino non permettono attività fisiche quotidiane. Le **infrastrutture di trasporto** (traffico individuale motorizzato, trasporti pubblici, traffico pedonale, piste ciclabili) vanno di pari passo con quest'evoluzione, condizionando sostanzialmente le nostre abitudini di movimento. Molti di noi vivono in un ambiente che non richiede l'uso di attività fisica, ad esempio abbiamo degli ascensori che dal garage ci portano direttamente davanti alla porta di casa o al supermercato.

Un altro aspetto importante è anche l'accessibilità a strutture naturali o edificate per le **attività ricreative o sportive.**

Dal dire al fare

Il cambiamento comportamentale è un processo lungo e spesso difficile da realizzare. Il rischio di ricadere in vecchi schemi è sempre presente. Le strategie di promozione della salute attraverso il movimento e lo sport devono tenere conto di questa complessità. Il cammino verso una vita più attiva richiede l'eliminazione di barriere, la focalizzazione sulle aspettative positive e il potenziamento dell'autostima.

Blocchi emotivi
- *«Non ho tempo.»*
- *«Non sono uno sportivo.»*
- *«Sono troppo stanco.»*
- *«Faccio già abbastanza movimento.»*

Cambiamento comportamentale prevede
- *Attivazione fisica graduale.*
- *Vivere esperienze appaganti.*
- *Prendere coscienza dei progressi fatti.*
- *Scegliere esercizi idonei.*

Ambiente favorevole al movimento

Studi condotti a livello internazionale hanno identificato il tipo di ambiente favorevole alla pratica del movimento e dello sport. In primo luogo servono percorsi sicuri e idonei al movimento per incoraggiare l'individuo ad effettuare gli spostamenti a piedi o in bicicletta. In secondo luogo devono essere allestite aree ricreative accessibili che stimolino la pratica dell'esercizio fisico nel tempo libero.

Elementi che stimolano l'attività fisica
- *Pianificazione urbana a destinazione mista (abitativa, produttiva, servizi).*
- *Tragitti brevi fra i luoghi che si devono raggiungere.*
- *Collegamenti diretti, specialmente per la mobilità ciclo-pedonale.*
- *Elevata densità abitativa.*
- *Strutture del quartiere adeguate ai pedoni.*
- *Percorsi brevi per raggiungere fermate e stazioni dei trasporti pubblici.*
- *Accesso a parchi e strutture ricreative.*
- *Accesso a piste ciclabili.*
- *Prevedere dei sistemi di sicurezza adeguati al numero di pedoni e di ciclisti (se il loro numero aumenta, aumenta anche la sicurezza di tutti).*

Incoraggiare la popolazione a muoversi di più

La Svizzera offre buone condizioni e una vasta gamma di attività fisiche da praticare. Per incoraggiare al movimento nuovi gruppi di popolazione occorrono però sforzi maggiori.

Le esperienze fatte, in Svizzera e all'estero, mostrano che i provvedimenti vanno sì indirizzati verso vaste fasce della popolazione ma che accanto a ciò possono essere utili anche dei programmi specifici per gruppi ad alto rischio. La promozione dell'attività fisica va programmata partendo dalla predisposizione dell'individuo. Infatti, comportamento, abitudini, norme sociali e condizioni economiche variano in funzione del gruppo di popolazione.
Un programma di ampio respiro considera il movimento anche nel tempo libero, come mezzo per spostarsi, per sbrigare i lavori di casa o per lavorare, ossia tiene conto in maniera adeguata delle esigenze della persona. Questa visione globale dell'attività fisica implica che i vari attori del settore cooperino tra di loro e con operatori di altri campi. Occorre inoltre un impegno da parte di organismi nazionali, cantonali e locali. Altrettanto importante è la documentazione delle esperienze e l'accessibilità dei dati al fine di sviluppare nuovi provvedimenti e di mettere il sapere acquisito al servizio della promozione del movimento e della pratica sportiva.

Offerte di movimento di tipo classico

Rispetto a tanti altri paesi la Svizzera, per offerta e struttura, presenta condizioni ideali per le attività motorie e sportive. L'incoraggiamento a fare moto ha una lunga tradizione e costituisce uno dei pilastri della promozione del movimento e dello sport.

Ad esempio:
- in campo sportivo vantiamo una **cultura associativa** di lunga tradizione; sono più di 22 000 le associazioni sportive con circa 1,5 milioni di membri e 300 000 collaboratori, in gran parte volontari;
- foreste, selve e pascoli sono **liberamente accessibili** come sancito da più di 100 anni dal Codice civile svizzero: ognuno ha il diritto di accedervi; è una premessa fondamentale per la pratica di innumerevoli attività ricreative all'aperto;
- disponiamo di una fitta rete di **sentieri escursionistici:** 62 000 km di itinerari segnalati dal 1934 a oggi;
- per legge la **scuola** offre tre ore settimanali obbligatorie di educazione fisica;
- ogni cantone è dotato di un **ufficio preposto allo sport;**
- abbiamo una rete fitta ed efficiente di **trasporti pubblici** che invitano il cittadino a muoversi perlomeno per raggiungere stazioni e fermate, invece di effettuare tragitti interi per via motorizzata.

Negli ultimi anni in Svizzera si sono moltiplicati progetti ed iniziative concrete per incoraggiare la popolazione a fare più attività fisica.

Provvedimenti per promuovere l'esercizio fisico

L'impatto di interventi specifici sulle abitudini del movimento è stato oggetto di studi nazionali e internazionali. Pur essendo un campo di ricerca giovane, si è già giunti a conclusioni importanti, anche se in alcune parti lacunose o contraddittorie. Bisogna, inoltre, tenere conto del contesto culturale di alcuni paesi, come gli Stati Uniti o altri, molto diverso da quello svizzero.

La promozione dell'attività fisica dovrebbe, se possibile, anche valutare le ripercussioni concrete degli interventi sulle abitudini di movimento. Si tratta però di applicare una metodologia spesso complessa e costosa, considerando inoltre che possono passare vari anni prima che sia osservabile un effetto preciso. Alla luce di tutto ciò risulta particolarmente importante monitorare la praticabilità di un'attività, registrando ad esempio
- la portata della divulgazione di un'offerta (numero di persone),
- chi esattamente è raggiunto e
- l'indice di gradimento e adesione ad un programma.

I progetti di promozione del movimento si possono rivolgere **all'intera popolazione** o a un **pubblico bersaglio** come le persone anziane, i bambini, i lavoratori ed impiegati, etc.

L'incoraggiamento all'attività fisica assume diverse forme, quali:

- offerte strutturate (per esempio corsi),
- campagne pubblicitarie (diffuse tramite i media, aperte al pubblico) e manifestazioni,
- creazione di ambienti specificamente idonei al movimento (per esempio aree urbane, infrastrutture sportive, trasporti),
- consulenza ed assistenza a singole persone o gruppi.

Anche se possono essere realizzati isolatamente, idealmente i provvedimenti dovrebbero essere associati, adeguati l'uno all'altro e applicati in uno stesso ambiente organizzato **(setting):** all'interno di un comune, di una struttura medica, sul posto di lavoro, a scuola, etc.

Di seguito presentiamo progetti e interventi esemplari volti a promuovere il movimento in tutta la Svizzera. Si tratta di progetti realizzati a livello nazionale o di progetti pilota, le cui ripercussioni sono state valutate in modo approfondito. Per i progetti di portata nazionale disponiamo di dati riguardo il numero di partecipanti, il grado di adesione e il gradimento del gruppo bersaglio.

Offerte strutturate

A livello internazionale possiamo fare riferimento solo a poche esperienze nel campo delle offerte strutturate, quali corsi e progetti di formazione. In Svizzera vantiamo tre grandi progetti impostati a lungo termine.

Gioventù+Sport

Gioventù+Sport (G+S) è lo strumento che la Confederazione impiega per promuovere la pratica sportiva presso i giovani. Intenti e contenuti di G+S sono divulgati e applicati nell'ambito di associazioni sportive, scuole, comuni e cantoni. Consente a bambini e giovani tra i 10 e i 20 anni di vivere pienamente lo sport e di partecipare alle decisioni. G+S vuole intensificare il loro legame con la pratica dello sport e sostenere la loro integrazione in una comunità sportiva, qualunque essa sia.

A tal fine annualmente si svolgono più di 2500 corsi di formazione e di perfezionamento cui partecipano circa 50 000 monitori che svolgono la loro attività in più di 43 000 campi e corsi con una partecipazione annua di ben 500 000 giovani di entrambi i sessi. La Confederazione sostiene con circa 60 milioni di franchi all'anno gli sforzi profusi a favore della formazione dei quadri e dei giovani.

Offerte strutturate nello sport degli adulti

Il programma Allez Hop dal 1996 al 2008 ha offerto a singoli, gruppi e aziende corsi in vari ambiti, come walking, nordic walking o acquagym. Formazione e perfezionamento dei monitori seguivano standard predefiniti. Il programma era finanziato dalle entrate per le licenze e grazie ad un gruppo di promotori nazionali. Dopo il periodo di introduzione, annualmente sono stati organizzati circa 2000 corsi con oltre 20 000 partecipanti. Il profilo dei partecipanti è rimasto stabile per anni: per il 90 % si trattava di donne, con età media di 48 anni. Un'indagine approfondita svolta nel 2005 ha consentito di evidenziare che due terzi circa dei partecipanti all'inizio del corso si definivano insufficientemente attivi.

***Sport per gli anziani Svizzera** aveva lo scopo di offrire in ogni parte della Svizzera alle persone che invecchiano opportunità di movimento, sport e gioco. Le attività erano organizzate a livello locale o regionale da società sportive, Cantoni, Pro Senectute o operatori privati. I programmi erano finanziati grazie alle iscrizioni, mentre la formazione dei monitori e degli esperti era sostenuta dalla Confederazione. A causa della struttura decentralizzata dello sport per anziani mancano dati affidabili sulla diffusione delle offerte. Secondo una valutazione parziale, Pro Senectute – il maggior operatore del settore – nel 2003 ha svolto circa 5500 corsi con circa 70 000 partecipanti, due terzi dei quali fra 65 e 80 anni, un quinto oltre gli 80 anni. I circa 6000 monitori registrati, secondo le stime, con i loro corsi raggiungevano ogni anno fra 125 000 e 315 000 persone.*

*Nel quadro di modifiche strutturali nel 2009 i due programmi sono stati riuniti presso l'Ufficio federale dello sport nella struttura **Sport degli adulti,** basato su una nuova concezione.*

Campagne e manifestazioni
Da quanto risulta, le campagne mediatiche che invitano ad un cambiamento comportamentale rimangono impresse nelle persone e possono, quindi, contribuire a migliorare le conoscenze sul tema del movimento. Nonostante ciò non modificano direttamente il comportamento generale della popolazione. Piuttosto che essere impostate sul cambiamento comportamentale individuale, tali campagne dovrebbero mirare ad influenzare le norme sociali. Anche la valutazione delle campagne stesse dovrebbe rifarsi a questo obiettivo.

Risulta, per contro, efficace la strategia di fare pubblicità per attività concrete. Altrettanto utili sono inviti o incoraggiamenti ad attivarsi: degli studi mostrano che le scale sono usate più spesso quando vicino all'ascensore o alla scala mobile è posizionato un cartellone che invita ad usarle. Hanno un impatto particolarmente efficace i cartelloni con una grafica graffiante, adeguata alla situazione e al pubblico bersaglio. Tuttavia hanno effetti effimeri, perché il passante si abitua al messaggio. Per mantenere viva l'attenzione si consiglia di cambiare o togliere i cartelloni periodicamente.

bike to work
L'azione «bike to work» si basa sull'esperienza raccolta nell'ambito di campagne che sono state condotte per anni in molti paesi europei con decine di migliaia di partecipanti.

Nell'ambito di questo progetto, i collaboratori di aziende, che si iscrivono su base volontaria, devono recarsi al lavoro in bicicletta almeno per la metà dei giorni di un mese lavorativo. Nel 2005 la CI Bici Svizzera ha lanciato un progetto pilota. Secondo la valutazione il 46 % dei partecipanti si considerava insufficientemente attivo. Ben un terzo dei partecipanti ha aderito all'azione scegliendo la bicicletta. I riscontri sono stati molto positivi, sia tra i partecipanti sia tra chi non ha aderito. Nel 2006 l'azione è stata estesa a livello nazionale, registrando l'adesione di più di 400 aziende e più di 20 000 partecipanti.

slowUp
I promotori nazionali delle giornate senz'auto sono la fondazione La Svizzera in bici, Promozione Salute Svizzera e Svizzera Turismo, mentre la responsabilità dei singoli eventi è assunta da organizzazioni promotrici regionali e locali. Dal loro lancio nel 2000, quale preludio a Expo.02, le giornate slowUp hanno conosciuto una crescita eccezionale e nel 2006 sono stati organizzati 12 eventi con circa 400 000 visitatori.

Da un'indagine svolta durante tre eventi slowUp nell'anno 2004, è emerso che l'azione ha coinvolto il 52 % di persone insufficientemente attive. La crescita del numero di eventi e dei partecipanti mostra il successo della campagna e il bisogno della popolazione per simili proposte.

Percorso Vita

Sono itinerari strutturati su una distanza da 2 a 3 km, nel bosco o nelle sue immediate vicinanze. Le 15 postazioni propongono esercizi standardizzati per allenare mobilità e destrezza, forza e resistenza. L'istituzione responsabile è la fondazione Percorso Vita. I primi percorsi risalgono alla fine degli anni Sessanta e da allora hanno conosciuto una crescita costante fino a essere oggi 500. Dal 1998 sono stati rimaneggiati sulla base delle nuove conoscenze in materia di promozione del movimento.

Da un'indagine del 2001 è emerso che l'offerta riscuote un'eco molto positiva: più del 90 % della popolazione conosce il Percorso Vita e circa un quinto afferma di farne uso. Le cifre d'utenza registrate in diversi percorsi nell'estate 2006 mostrano che mediamente sono stati utilizzati da 18 persone all'ora.

SvizzeraMobile

SvizzeraMobile cura una rete di percorsi nazionali e regionali da realizzare a piedi, in bici, con la mountain bike, con i pattini inline o in canoa. L'ente promotore è la fondazione SvizzeraMobile sostenuta da tutti i Cantoni, da diversi uffici federali, da federazioni ed organizzazioni private. SvizzeraMobile offre vari sussidi mediatici per la comunicazione, una piattaforma informativa e utili indicazioni su varie offerte turistiche. Una stima basata su diversi censimenti e sondaggi realizzati sulla rete nazionale di piste ciclabili evidenzia che nel 2004 su di essa si sono svolti 4,3 milioni di escursioni di un giorno e 170 000 escursioni di più giorni. L'età media dei ciclisti è di 43 anni per le donne e 49 anni per gli uomini. L'otto per cento degli utenti indicava di non praticare sport nel tempo libero o durante le ferie.

Ambiente favorevole al movimento

Le correlazioni tra struttura urbana e abitudini di movimento sono ben note (vedi riquadro «Ambiente favorevole al movimento», pag. 16). Sappiamo invece poco sul cambiamento di tali abitudini a seguito di interventi della struttura urbana, perché gli studi di questo tipo sono costosi in termini di finanziamento e onerosi per ciò che riguarda la metodologia. Da ricerche nordamericane risulta che chi trasloca diventa più attivo per gli spostamenti personali se il nuovo ambiente si presta alle attività fisiche. Lo stesso vale per le attività ricreative: le persone si spostano a piedi se l'ambiente che li circonda è adeguato e stimola al movimento.

Promozione del movimento in ambienti organizzati (setting)

Nello studio medico

Ricerche svizzere ed internazionali constatano che il medico di famiglia può avere un ruolo fondamentale per promuovere il movimento. La consulenza di un medico o di altri specialisti sembra più proficua nell'ambito di programmi che:

- si basano sulla teoria scientifica del cambiamento comportamentale,
- incoraggiano a fare un'attività fisica di media intensità, integrabile nel quotidiano e praticabile in prossimità dell'abitazione o a casa,
- offrono un sostegno nei momenti iniziali e al momento di mantenere il nuovo stile di vita,
- propongono un contatto periodico con uno specialista,
- considerano anche le possibilità locali.

In genere i programmi di questo tipo riescono a migliorare, almeno a breve termine, le abitudini di comportamento. Programmi singoli, come anche dimostrato da uno studio svolto in Svizzera, hanno effetti anche sul lungo termine.

Consulenza e assistenza

Attraverso una consulenza ed assistenza individuale è possibile incoraggiare le persone poco attive a trovare delle attività fisiche consone alle loro esigenze, stimolandole così ad iniziare a praticare l'esercizio fisico, meglio se in modo durevole.

active-online.ch

È un sito interattivo che offre un programma d'allenamento automatizzato e individualizzato per motivare a fare più movimento nella vita quotidiana. Il programma si rivolge a persone inattive tra i 30 e i 60 anni. È stato lanciato nel 2003 e può essere usato gratuitamente nelle lingue tedesco, francese e italiano.

Il sito registra circa 7300 utenti al mese e 1700 per le rubriche di consulenza. Dal monitoraggio della banca dati risulta che circa tre quarti dell'utenza si situa nella fascia d'età del pubblico bersaglio e circa il 60 % si definisce insufficientemente attivo.

L'approccio del Collegio di medicina di base

Nel nostro paese sono stati sviluppati, e in parte realizzati con successo, vari approcci volti a promuovere il movimento passando per lo studio di un medico. Grazie a ciò disponiamo di dati preziosi in materia. All'estero come in Svizzera non è facile proporre modelli finanziabili, idonei e che ricevano l'appoggio di una larga fascia di medici.

Dalla collaborazione tra il Collegio di medicina di base, UFSPO e altri partner nasce un modello realizzabile che trova sempre più applicazione negli studi dei medici di famiglia.

Sul posto di lavoro

La promozione della salute nelle aziende e, sopratutto, la promozione del movimento incontrano un vasto interesse. Va detto però che i dati disponibili sono lacunosi. Finora, infatti, sono stati presi in esame sopratutto approcci che si rivolgono ai collaboratori nella loro individualità, ad esempio una consulenza, un check-up medico o dei corsi guidati di walking. La promozione del movimento sul posto di lavoro ha maggiore possibilità di essere efficace se il programma è impostato anche a livello strutturale. Oltre a fare più movimento nel tempo libero, i collaboratori devono essere stimolati anche ad effettuare i tragitti casa-lavoro interamente o parzialmente a piedi o in bicicletta.

Bewegtes Amt
(Muoversi sul posto di lavoro)

In Svizzera si tratta del primo progetto dedicato alla valutazione scientifica dell'efficacia di interventi promossi in seno alla pubblica amministrazione. Effettivamente si sono riscontrati cambiamenti comportamentali molto positivi tra i funzionari degli enti che aderiscono al progetto. Il programma ha indotto anche delle modifiche strutturali durevoli: ad esempio, gli enti si sono dotati di biciclette di servizio o docce per i collaboratori. L'esperienza acquisita attraverso questo progetto è stata utile anche al programma di Allez Hop destinato alle aziende.

Nei comuni

Le persone si muovono nell'ambiente nel quale vivono, lavorano e passano il tempo libero: è logico impostare a livello comunale la promozione del movimento. Affinché tali interventi risultino efficaci vanno rispettati alcuni presupposti:

- i programmi vanno adattati alle dimensioni e al tipo di comune; più è fitta ed attiva la rete sociale e dei contatti informali, più è facile realizzare un progetto; nei comuni di grandi dimensioni o con una debole rete sociale è più difficile coinvolgere parti consistenti della popolazione;
- persone ed enti chiave vanno in ogni caso coinvolti;
- gli interventi devono poggiare su una visione di ampio respiro: offerte di movimento, modifiche delle strutture edificate, consulenza e informazione di famiglie e singoli, incentivi di tipo fiscale e finanziario o adeguamento della legislazione;
- le campagne mediatiche sono utili solo se associate ad altri provvedimenti;
- va garantito il finanziamento a lungo termine.

A pied c'est mieux!

La campagna promossa nel cantone di Neuchâtel vuole incoraggiare i bambini ad effettuare a piedi il tragitto casa-scuola. Il progetto collabora con genitori e scuole ed oltre a sensibilizzare sulla problematica offre varie informazioni, propone miglioramenti strutturali e promuove azioni mirate. La campagna stessa o parti di essa sono state riprese da altri comuni, anche al di fuori del cantone. Un sondaggio condotto presso i genitori dopo il progetto «A pied c'est mieux!» ha mostrato che un bambino su otto – prima che la misura d'intervento avesse luogo – è stato accompagnato qualche volta a scuola con l'auto. Al termine della campagna la metà di questi bambini andava più spesso a scuola a piedi.

Il comune di Evilard (BE) ha promosso e valutato un progetto simile: nel giro di tre anni si è considerevolmente ridotto il numero dei tragitti motorizzati per portare i bambini all'asilo.

Promozione del movimento destinata a bambini e giovani

In questo campo i progetti sono numerosi. A livello internazionale però solo pochi di essi, e comunque solo quelli molto specifici, sono stati valutati rispetto al cambiamento delle abitudini di movimento. Molti dei provvedimenti di carattere generale, ad esempio l'adeguamento delle strutture edificate, sono utili anche per i bambini e i giovani.

Scuola:
Solo pochi degli interventi di promozione del movimento nelle scuole sono stati valutati scientificamente. I programmi più promettenti sembrano essere quelli che associano vari elementi. Fra gli approcci possibili citiamo:

- *gli interventi nell'ambito delle lezioni, ad es. lezioni dedicate alla promozione della salute,*
- *gli adeguamenti delle strutture edificate, o l'organisazione e l'infrastruttura del traffico,*
- *le strategie globali che passano attraverso la formazione e l'assistenza degli insegnanti.*

Tempo libero:
In questo settore intervengono soprattutto offerte di movimento e formazione. La maggioranza dei progetti (statunitensi) monitorati è rivolto alla riduzione dell'obesità. La strategia più promettente coinvolge comunque sempre le famiglie nel loro insieme.

Studio medico:
I progetti applicabili in una struttura medica possono avere effetti a breve termine sulle abitudini di movimento. I progetti valutati concernono in maggioranza la prevenzione dell'obesità concentrandosi non solo sul movimento, ma anche sull'alimentazione e il tempo passato a guardare la televisione.

I principi per promuovere il movimento

Studi nazionali ed internazionali dimostrano che per avere successo, le strategie e i provvedimenti di promozione del movimento vanno basati sui principi seguenti:

Approccio globale alle esigenze della popolazione
La carenza di movimento è un fenomeno che concerne tutta la popolazione: una misura di promozione del movimento deve raggiungere il più alto numero di persone possibile. Se ideate per un ampio pubblico, le offerte di movimento e un ambiente che favorisce una vita attiva hanno effetti maggiori rispetto ai programmi destinati a piccoli gruppi specifici. Può essere utile completare quest'approccio globale con progetti dedicati a gruppi ad alto rischio.

Tener conto delle predisposizioni e delle condizioni specifiche
La promozione dell'attività fisica va programmata partendo dalla predisposizione del gruppo bersaglio e comunque tenendo conto delle condizioni quadro specifiche. Infatti, abitudini di movimento e di mobilità, norme sociali e condizioni economiche possono variare sostanzialmente a dipendenza del gruppo di popolazione.

Considerare l'attività fisica in senso ampio
L'attività fisica non comprende solo lo sport propriamente detto, ma anche l'esercizio fisico fatto nel tempo libero, per spostarsi, per fare i lavori di casa o nell'ambito del lavoro. Solo attenendosi a quest'ampia visione del movimento si riesce a soddisfare le diverse esigenze e preferenze delle persone.

Collaborare con altri settori specialistici
Poiché l'attività fisica viene intesa in senso largo, gli attori della promozione del movimento cooperano con operatori di altri settori. Per modificare le abitudini di movimento a livello nazionale, le varie organizzazioni del campo della sanità e dello sport hanno bisogno del sostegno di enti pubblici e privati per quanto riguarda, ad esempio, la pianificazione del territorio, i trasporti, l'architettura, l'ambiente, la formazione e la cultura.

Lavorare su più livelli
Le strategie di promozione del movimento richiedono una collaborazione da parte di organismi nazionali, cantonali e locali. Le istituzioni nazionali devono supervisionare strategie e provvedimenti con l'obiettivo di identificare i bisogni e le aree di intervento. I dati e le esperienze acquisite devono inoltre essere resi accessibili. I contatti nazionali e internazionali vanno incoraggiati. L'impegno di organismi cantonali e operatori locali è determinante per realizzare gli interventi su vasta scala, specialmente quando si rende necessario il contributo di più specialisti.

Raccogliere il sapere per gettare le basi future
I provvedimenti di promozione del movimento devono essere valutati nella loro globalità alfine di poterli affinare e onde trarre le indicazioni per sviluppare altri progetti. Tuttavia la complessità e onerosità di tali valutazioni non rendeno possibile l'analisi di ogni singolo intervento. È, quindi, particolarmente importante il monitoraggio di progetti di grande portata e che possano essere utilizzati come esempio. Nel settore della prevenzione del tabagismo, si è così potuto acquisire, sull'arco di decenni, una vasta gamma di conoscenze.

Per garantire la raccolta dei dati di base occorre rilevare e documentare le esperienze e le strategie applicate. Naturalmente il sapere acquisito deve essere ampiamente accessibile perché solo così può porsi al servizio di nuovi interventi di promozione del movimento e della pratica sportiva.

I link e siti aggiornati dei vari progetti in materia di promozione del movimento sono disponibili nella versione elettronica del presente documento. Vedi **www.hepa.ch**

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO

Partner:
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Promozione Salute Svizzera
Rete svizzera Salute e Movimento

Concezione e testi: Eva Martin-Diener

Consulenza: Brian Martin, Urs Mäder, Oliver Studer, Kees de Keyzer

Redazione linguistica: Ruth Jahn, Pressebüro Index, Zurigo

Traduzione: UFSPO

Fotografie: Daniel Käsermann, UFSPO; Ueli Känsig, UFSPO;
Markus Senn, ASTRA;
© slowUp; Peter Gschwend, Fédération Suisse de
Tourisme Pédestre

Ordinazione:
www.hepa.ch
Rete svizzera Salute e Movimento, Ufficio federale dello sport,
2532 Macolin; info@hepa.ch
Disponibile anche in tedesco, francese ed inglese

Citazione suggerita:
Ufficio federale dello sport UFSPO, Ufficio Federale della Sanità Pubblica
UFSP, Promozione Salute Svizzera, Rete svizzera Salute e Movimento.
Movimento efficace per la salute. Documento di base.
Macolin: 3° edizione. UFSPO 2009

0907.041