



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

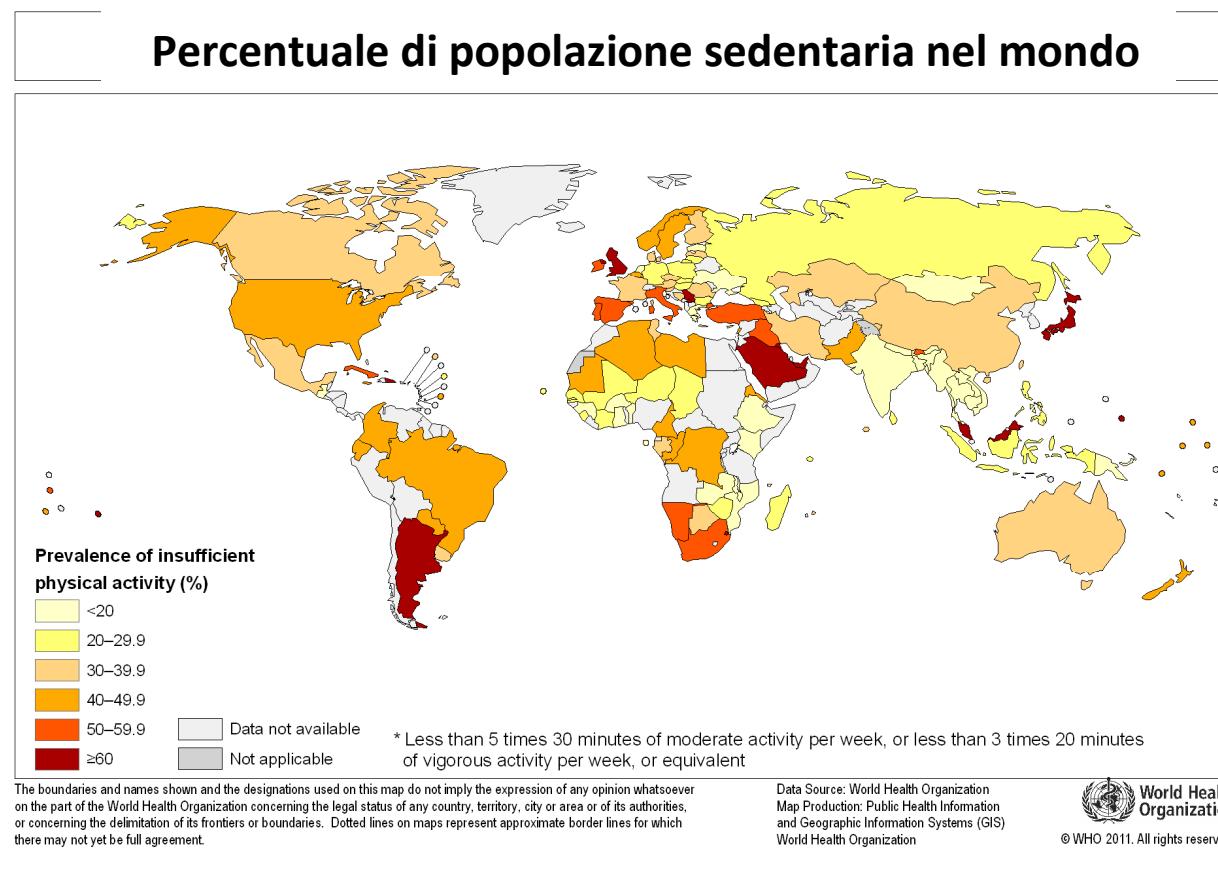
**Agenzia Regionale di Sanità Toscana  
GS Le Panche Castelquarto**

# Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

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

# Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

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



# Perché un progetto di promozione dell'attività fisica?

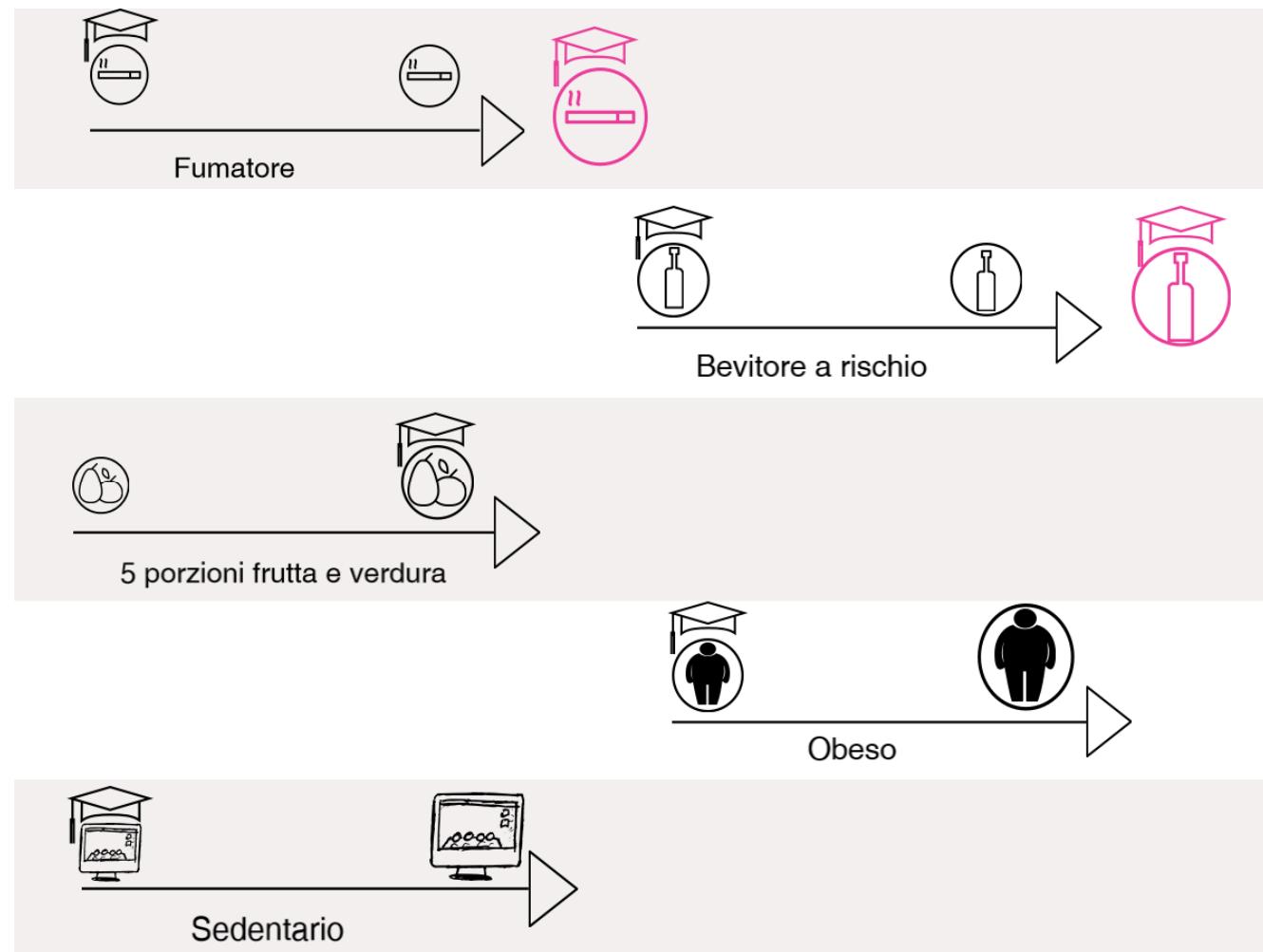
## Perché la quota di chi non pratica attività fisica (SEDENTARI) in Toscana è alta

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

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

Fonte: elaborazioni ARS su dati Istat

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



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

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

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

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

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

## Strategia promozione attività fisica Organizzazione Mondiale della Sanità 2016 – 2025

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

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

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

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

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

# Chi è e cosa fa Agenzia Regionale di Sanità

The screenshot shows the ARS Toscana website homepage. At the top, there's a navigation bar with links for Home, Agenzia, Eventi, Pubblicazioni, Progetti, Banche dati, Press room, Amministrazione trasparente, and Lavorare con noi. Below the navigation, there are three news cards:

- PNE 2017, gli esiti di cura in Toscana ancora fra i migliori**
- Focus sugli esiti degli ospedali toscani nel 2016**
- Prevenire l'epatite B fra i detenuti: gli interventi di screening e vaccinazione attivati dall'ARS**

Below the news cards is a blue banner with the text "NEWS leggi tutte". Further down, there's a section titled "Avviso pubblico: aggiornamento del Piano anticorruzione e trasparenza ARS Toscana per il triennio 2018-2020" with a keyboard icon and a date of 22/12/2017.

- **Ente della Regione Toscana**

- Monitoraggio e valutazione del livello di salute della popolazione toscana dei suoi determinanti e fattori di rischio (stili di vita: alcol, fumo, alimentazione , attività fisica)

- Qualità delle cure ed esiti delle cure degli ospedali e delle attività territoriali della Regione Toscana



[www.ars.toscana.it](http://www.ars.toscana.it)

# Attraverso Osservatorio Stili di Vita l'Agenzia Regionale di Sanità:

The screenshot shows the homepage of the ARS Toscana website. At the top, there is a circular graphic with four colored segments: green (ALIMENTAZIONE), red (AZI), blue (SALUTE MENTALE), and orange (FUMO). Below the graphic, the text reads: "Osservatorio regionale sulle politiche di prevenzione e promozione alla salute". To the right, the ARS Toscana logo and the text "Regione Toscana" are visible. A navigation bar at the bottom includes links for "Home", "Download", "Sorveglianze", and "Vai al sito ARS".

**Scopo dell'osservatorio**

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

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

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

**Il portale sugli stili di vita**

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

Il portale è stato strutturato in 5 sezioni principali:

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

**Informazioni accessibili dal portale**

INDICATORI (Dati e mappe)

PROGETTAZIONE (Corsi di formazione)

PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE (Monitoraggio delle azioni del PRP)

MAPPE DELLA SALUTE (I luoghi per guadagnare salute)

EVIDENCE BASED PREVENTION (Interventi a supporto della programmazione delle azioni)

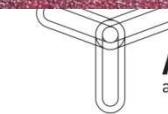
- sistematizza tutti i dati delle indagini che monitorano gli stili di vita dei toscani;
- analizza e mette a disposizione tutti gli INTERVENTI DI PREVENZIONE SUGLI STILI DI VITA CHE SAPPIAMO FUNZIONARE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA;
- mette a disposizione la cassetta degli strumenti per progettare interventi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

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

# Perché un progetto con il GS Le Panche Castelquarto



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



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità



# L'organizzazione dell'attività

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

**Lunedì: ore 17-19**

**Mercoledì: ore 17-19**

**Venerdì: ore 17-19**

**Il G.S. Le PANCHE CASTELQUARTO organizza:**

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

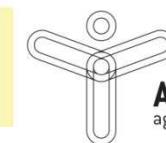
**CORRI, SALTA & LANCI CON NOI**

da SETTEMBRE a GIUGNO  
il LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e il VENERDI

presso  
**CAMPIDO DI ATLETICA del CUS**  
Via Vittorio della Rovere, 21 – Firenze

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

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



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità



## L'organizzazione dell'attività

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

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

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

CORSI TENUTI DA ISTRUTTORI QUALIFICATI  
PER INFO RIVOLGERSI A

Alvaro Fruttuosi 335 6664881   Cinzia Silori 340 8333721

■ DURANTE LE SEDUTE DI ATLETICA PER I RAGAZZI SARÀ ATTIVATO UN CORSO PER I GENITORI E ADULTI DI AVVIAMENTO AL PODISMO, all' ATLETICA e un corso di CORPO LIBERO.

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

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



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

# Il quadro logico del progetto



- Arruolamento dei ragazzi con probabile sovrappeso all'interno delle scuole attraverso :
  - a. Sinergia con i presidi delle scuole circoscrizione 5
  - b. Pediatri di zona che durante la valutazione del bilancio di salute a 10-11 anni misurano eventuale eccesso ponderale del bambino ed invitano a praticare sport presso Gs Le Panche

## Misurazioni:

- a. Misurazioni antropometriche
- b. Questionario su stili di vita proposto ai genitori (pre post attività)
- c. Intervento di formazione sui genitori su corretti stili di vita

# Il quadro logico del progetto



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

**Per informazioni:**



**Fabio Voller**

**Coordinatore Osservatorio di Epidemiologia**

**Agenzia regionale di Sanità della Toscana**

**Tel. 3480004883 email: [fabio.voller@ars.toscana.it](mailto:fabio.voller@ars.toscana.it)**

**Cinzia Silori : Presidente Gruppo Sportivo**

**Gs Le Panche Castelquarto**

**Tel. 3408333721 email: [cinzia.silori@unifi.it](mailto:cinzia.silori@unifi.it)**