



EDUCAZIONE ALLA SALUTE

La prosperità futura di ogni singolo paese e della Regione nel suo complesso dipenderà dalla volontà e dalla capacità di cogliere nuove opportunità per migliorare la salute e il benessere delle generazioni presenti e di quelle future

Salute 2020 - OMS

È ampiamente riconosciuto in letteratura come l'attività fisica rappresenti uno degli strumenti più importanti per la **prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili** e sia in grado di **sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita**, in entrambi i sessi e a tutte le età. Questo appare ancor più determinante se si considera l'attuale e futuro invecchiamento della popolazione e il suo progressivo e sempre maggiore trasferimento dalle aree rurali a quelle urbane.

Dando ormai per assodato il superamento del concetto di salute come assenza di condizioni patologiche in favore del concetto di **benessere** che interessa non solo la sfera bio-fisiologica della persona, ma tutte le dimensioni di cui essa si costituisce (WHO, 2006 : *salute = stato di benessere fisico, mentale e sociale*), possiamo asserire che il benessere sia determinato pertanto da molteplici elementi quali **gli stili di vita individuali, le reti sociali e comunitarie, l'ambiente di vita e di lavoro, il contesto politico, sociale, economico e culturale**.

“Il godimento del migliore stato di salute raggiungibile è uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano”

Statuto dell'OMS

La pratica dell'attività fisica da parte di una popolazione e dei singoli individui è influenzata da una serie complessa di fattori di tipo sociale, economico e culturale. Tra i determinanti personali rientrano generalmente il grado di motivazione, la consapevolezza dei benefici, la disposizione psicologica più o meno favorevole a praticare attività fisica, la convinzione di non avere tempo libero da dedicare all'esercizio (idea spesso più percepita che reale). Tra i più forti condizionamenti sociali, vi è lo stile di vita sedentario, risultato della diminuzione delle attività domestiche che si svolgono durante la giornata e del mutare delle modalità lavorative di larghi strati della popolazione. Anche le condizioni dell'ambiente urbano possono influenzare sia positivamente che negativamente la pratica dell'attività fisica. La pianificazione urbana può promuovere l'adozione di comportamenti salutari attraverso l'investimento nel trasporto attivo e la progettazione di aree che incoraggino l'attività fisica. Altri fattori sociali significativi sono il grado di educazione e il reddito.



Una difficile situazione socio-economica si traduce generalmente in uno svantaggio in cui entrano in gioco diversi aspetti: la minore disponibilità di tempo libero e il minor accesso alle strutture dedicate, la vita in ambienti con poche opportunità di attività fisica, la percezione dello sport come un lusso e non come una necessità. Alcune categorie sono dunque particolarmente danneggiate come le fasce della popolazione più giovane e più anziana, i disabili, le famiglie con gravi difficoltà socio-economiche, i migranti e le minoranze etniche, le donne. Per tutti questi aspetti si registrano disparità fra nazioni e all'interno di ciascun Paese.

In termini di sanità pubblica, il contrasto alla sedentarietà è un obiettivo complementare alla promozione dell'attività fisica in quanto non esiste una soglia sotto la quale il movimento non produca effetti positivi per la salute.

“La salute è il principale bene e la maggior risorsa per la società”
Salute 2020 - OMS

L'attività fisica pertanto risulta utile in un'ottica globale per mantenere e **rafforzare il benessere degli individui e della comunità, dal momento che la mobilità attiva**, soprattutto nelle città, non è solo una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica, ma è anche un modo per ottenere benefici sull'ambiente. L'importanza di promuovere uno stile di vita attivo nel contesto urbano, ribadita nella Dichiarazione di Bangkok, anche in riferimento a uno degli obiettivi di sviluppo sostenibile per il 2030 (dedicato a rendere la città inclusiva, sicura, sostenibile e capace di affrontare il Rapporti ISTISAN 18/9 11 cambiamento), è oggi un tema centrale per la promozione della salute a livello globale, considerato il numero sempre maggiore di persone che vivono nei centri urbani.

Tali considerazioni portano a concludere che la promozione dell'**attività fisica sia importante a livello del singolo, ma anche e soprattutto in una visione societaria**, e che per essa sia necessario un approccio multi-disciplinare e multi-settoriale, con una serie di interventi che coinvolgono l'individuo, **il gruppo e la comunità**.

Il ruolo di UISP in questo contesto si delinea e trova spazio nel riconoscimento del **valore dell'attività sportiva** e del movimento nella sua accezione più ampia, innalzando il valore della nostra attività dal semplice “fare sport” ad agire ed intervenire in **politiche di salute**.

La mission della nostra associazione è espressa in questa affermazione: *“L'Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti) è l'associazione di sport per tutti che ha l'obiettivo di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini. Lo sport per tutti è un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità. In quanto tale esso è meritevole di riconoscimento e di tutela pubblica.”*

Un'idea pertanto di sport e benessere, di sport comunità coerente con l'attuale contesto europeo che riconosce il diritto alla pratica sportiva come forma di benessere del singolo e della collettività e che ci riconosce il diritto di agire e di trovare spazio in molteplici ambiti di intervento: dalle politiche ambientali agli interventi a scuola, gli interventi sul luogo di lavoro e gli interventi di comunità, i programmi per gli anziani e l'informazione.



L'educazione alla salute si riferisce all'insieme delle opportunità di apprendimento progettate consapevolmente per migliorare le conoscenze, le abilità e le motivazioni che possono influire sui comportamenti individuali e comunitari rilevanti per la salute, consentendo alle persone di avere un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. L'esito dell'educazione è l'alfabetizzazione sulla salute, mentre la promozione considera la salute come un diritto umano. Per gli addetti ai lavori significa confrontarsi con la società civile occupandosi di salute, di benessere e di qualità della vita.

Al centro delle nostre politiche l'attività fisica nella quale rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche **semplici movimenti quotidiani** come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici.

Uisp, quindi, alla luce della riforma del **Terzo Settore**, con la scelta di riconoscersi come **Associazione di Promozione Sociale** ha anche la possibilità di **cooprogettare e cooprogrammare** con gli enti locali (comune, città metropolitana, regione, ASL) adottando il ruolo dell'attività motoria come elemento di prevenzione e benessere per una salute delle persone e per favorire la coesione sociale. La possibilità di programmare e progettare sul tema del benessere sono, effettivamente, in continuo sviluppo, il target coinvolto è l'intera popolazione, pertanto, si apre per la nostra associazione un'enorme possibilità che può essere colta valorizzando sempre di più le potenzialità dell'attività fisica e abbandonando le ormai superate forme di sport e competizione sportiva conosciute. UISP può offrire ai suoi soci, alle società sportive, ai suoi concittadini approcci multi-settoriali, favorire una programmazione condivisa e partecipata, collaborare e coinvolgere il più ampio e qualificato numero di stakeholder, riconoscendo identità e ruoli diversi dei partner all'interno della città, promuovere ed incentivare interventi rivolti a tutta la cittadinanza, nessuno escluso.

Adoperando queste nuove metodologie, UISP APS potrà impostare un piano di sviluppo dell'offerta e un nuovo rapporto prima di tutto con i cittadini, e con le politiche che governano il territorio. Possiamo attivare un miglioramento della vita quotidiana della persona e della propria autostima, per arrivare a favorire i rapporti con gli altri e rispondere ai bisogni della comunità.

**Investire sulla salute considerando l'intero arco della vita
e mirando all'empowerment delle persone**



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- *La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione*, Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health
https://www.azioniperunavitainsalute.it/files/materiali/in%20evidenza/cartaToronto/GAPATorontoCharter-Italian_LOW.pdf
- *La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile*, Congresso internazionale Ispah su attività fisica e salute pubblica, 2016
https://www.ispah.org/wp-content/uploads/2019/08/BKK_Declaration_Italian.pdf
- *Strategia per l'attività fisica OMS 2016-2025*
http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book%20OMS_read2.pdf
- *SALUTE 2020 Un modello di politica europea a sostegno di un'azione trasversale al governo e alla società a favore della salute e del benessere*, Ministero della Salute, 2020;
- *Programma Health (unione europea)* http://ec.europa.eu/health/index_it.htm (EU4Health 2021-2027)
- *Sorveglianza Passi* <https://www.epicentro.iss.it/>
- *Guadagnare salute del Ministero della Salute* <https://www.epicentro.iss.it/quadagnare-salute/attivita/>
- *Guadagnare salute in Toscana - Dai principi alle buone pratiche*
<http://www.regione.toscana.it/-/quadagnare-salute-rendere-facili-le-scelte-salutari>
- *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione*, Ministero della Salute, Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf
- *Le linee guida 2020 OMS su attività fisica e sedentarietà*, Novembre 2020
http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book%20OMS_read2.pdf