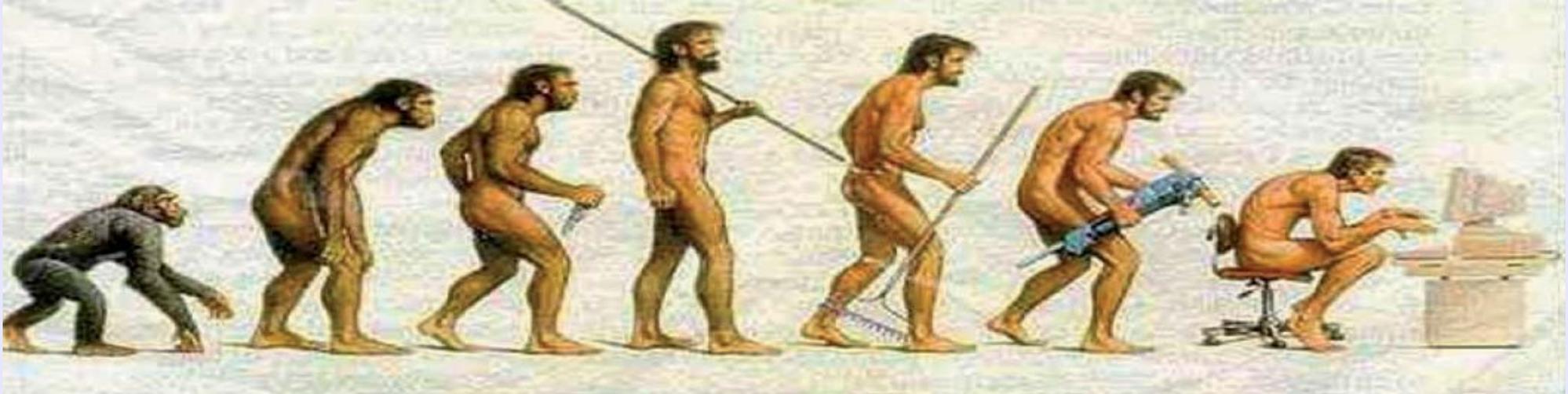


**REGIONE
TOSCANA**



Il movimento
Una ricetta per la qualità della vita



Siamo oramai nell'“era tecnologica”. L'uomo si è dimenticato della sua natura originaria. Ci affidiamo a macchine sempre più sofisticate per lavorare, per muoversi, per utilizzare il tempo libero. Tutto questo ci ha portato ad una vita con poche occasioni spontanee di movimento che ha prodotto e produrrà sempre di più nella popolazione di ogni età cospicui danni strutturali definibili “malattia ipocinetica”, cioè malattia da “non uso”

Dalla Carta di Ottawa (1986).....

La salute

- viene creata e vissuta dagli individui nella sfera della loro quotidianità là dove si gioca, si impara, si lavora, si ama.
- nasce:
 - dalla cura se stessi e degli altri
 - dalla possibilità di prendere decisioni autonome e di poter controllare la propria condizione di vita
 - dal fatto che la società in cui si vive consenta di creare le condizioni necessarie a garantire la salute a tutti i cittadini.

Come raggiungere gli obiettivi?

“La salute in tutte le politiche”

Mettendo in atto strategie intersettoriali e costruendo

reti ed alleanze per la salute

L'approccio multistakeholder

Svolgono un ruolo fondamentale:

- il sistema socio-sanitario attraverso la rete dei referenti di Guadagnare salute, i pediatri di libera scelta, i medici di medicina generale)
- il sistema di protezione sociale
- il sistema scolastico ed universitario
- il sistema culturale, artistico e turistico
- il sistema di tutela e sviluppo dell'ambiente
- il sistema produttivo, agricolo ed alimentare
- l'associazionismo (tutela dei consumatori, sportivo, il volontariato).

L'utenza sportiva

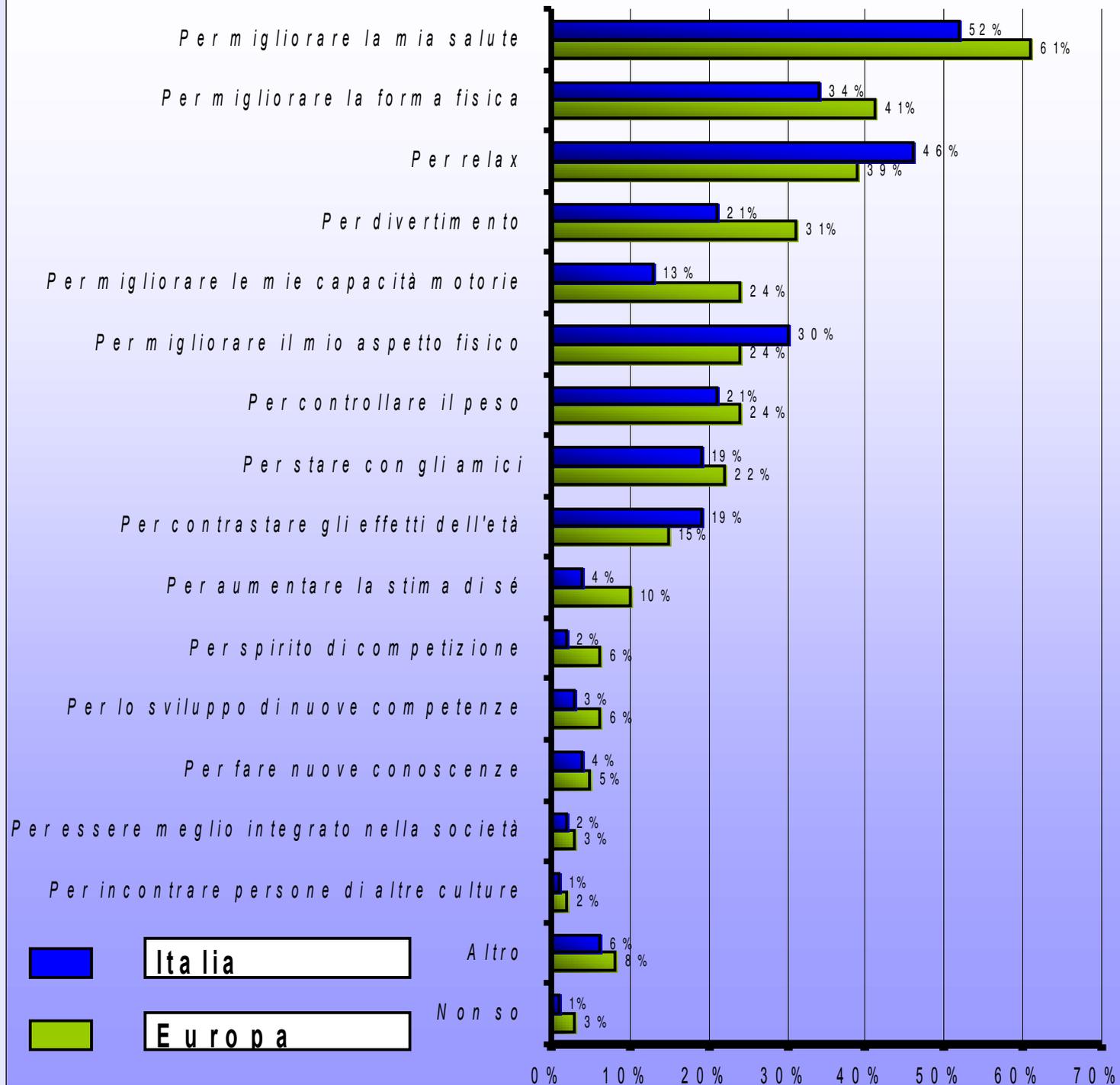
Indagine: Eurobarometro – Sport and Physical Activity

Obiettivo: valutare il livello di attività fisica praticata da i cittadini dell'UE

Risultato: in Italia solo il 29% svolge una qualche attività sportiva (regolarmente e abbastanza regolarmente) rispetto ad una media europea che si attesta intorno al 40% e, contestualmente, emerge come Italia, il 55% degli intervistati, non svolga alcuna attività sportiva.

l'Italia si attesta al quarto posto fra i paesi “meno sportivi” dell'UE preceduta soltanto da Grecia, Bulgaria e Portogallo.

Perché sei impegnato in uno sport o attività fisica ?



La “particolarità” italiana

Emergono due dati, apparentemente in contrasto, ma che in realtà definiscono in maniera inequivocabile la diversità della nostra “cultura sportiva”:

- ✓ **gli unici indicatori dove gli italiani spuntano percentuali maggiori della media europea sono quelli che vedono l'impegno fisico come un impegno “relativo”.**
- ✓ **l'agonismo, la competizione, la rivalsa sociale compaiono in misura Marginale**

Lo sport praticato per relax (46%), per migliorare l'aspetto fisico (30%) e per contrastare gli effetti dell'età (19%) è un dato del quale dobbiamo tenere conto in sede decisionale e, conseguentemente, organizzare politiche sportive a tutti i livelli che tengano conto del fenomeno.

Le motivazioni legate alla pratica sportiva in quanto fattore di benessere individuale e collettivo non sono quindi assolutamente da sottovalutare sia nella fase programmatoria che nella fase di assegnazione delle risorse.

Principali cause di morte in Italia (dati INPS)

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

(cardiopatie ischemico-aterosclerotiche, vasculopatie cerebrali, ipertensione arteriosa, etc:

48%

TUMORI MALIGNI

22%

MORTE VIOLENTA

(incidenti vari, omicidi, suicidi, etc.)

9%

MALATTIE BRONCOPOLMONARI

7%

MALATTIE APPARATO DIGERENTE

5%

SENILITA'

2.5%

MALATTIE DEL METABOLISMO

2.5%

Fattori di rischio per le malattie cardiovascolari

NON MODIFICABILI

Costituzionali

Età

Sesso

Familiarità

MODIFICABILI

Metabolici

Iperlipidemia

Obesità

Diabete

Comportamentali

Fumo

Alcool

Sedentarietà

Ematovascolari

Ipertensione

Ipercoagulabilità
ematica

Psicologici

Stress

La mancanza di movimento riduce le capacità fisiche e psichiche di un individuo, gli **riduce la durata della vita**, ma soprattutto riduce in maniera significativa **la qualità** di questa vita, indipendentemente dalla sua durata

Cosa fare?

Politiche di sostegno

- verso iniziative orientate a riscoprire il piacere di muoversi, soprattutto nel tempo libero**
- alla prevenzione e alla cura delle patologie tipiche della sedentarietà e dell'invecchiamento.**

La CARTA ETICA dello SPORT

Art. 1

Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme e agli altri.

Art. 2

Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene.

Art. 3

Ogni sport ha le proprie regole ed il loro rispetto è essenziale per il corretto svolgimento della pratica sportiva. Al pari di queste devono essere ugualmente osservati e fatti propri i principi che, sebbene non esplicitati nei regolamenti, danno un senso etico allo sport.

Art. 4

La lealtà (fair play) è fondamentale in ogni disciplina sportiva, praticata sia a livello dilettantistico che professionistico.

Art. 5

La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo.

Art. 6

La condivisione di regole comuni, l'elaborazione della sconfitta (saper perdere) e l'esclusione di ogni comportamento teso a umiliare gli avversari, hanno un fondamentale valore nella formazione dell'individuo.

Art. 7

La crescita della persona attraverso lo sport si esprime nella comprensione e nell'accettazione dei propri limiti e nel rispetto degli avversari.

Art. 8

Ogni forma di doping è una violazione dei principi dello sport.

Art. 9

Il rispetto dei principi etici dello sport contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.

Art. 10

La pratica sportiva, lealmente esercitata, genera reciproca fiducia e favorisce la socializzazione e la coesione sociale fornendo occasioni di conoscenza, comprensione e apprezzamento, anche tra persone di diverse origini culturali.

Art. 11

Lo sport contribuisce alla conservazione ed al miglioramento della salute di chi lo pratica, anche attraverso l'adozione di stili di vita salutari.

Art. 12

Per i più giovani: una corretta pratica sportiva deve essere commisurata all'età. È fondamentale che sia anteposta la crescita della persona all'esasperata ricerca del successo agonistico.

Art. 13

Per i meno giovani: una corretta pratica sportiva favorisce la conservazione dello stato di salute e la prevenzione dalle patologie dell'invecchiamento.

Art. 14

La pratica sportiva deve essere adeguata alla personalità di ciascun individuo. La sua adeguatezza è valutata da personale qualificato in base a criteri anagrafici, biomedici e psicologici.

Art. 15

Chiunque esercita una funzione educativa e di tutela nei confronti di chi pratica sport è tenuto a guidarne l'impegno psicofisico nel rispetto della centralità, affermata dalla Costituzione, della persona umana.

VERSO LA MODIFICA ALLA LEGGE 72/2000

**La proposta della Giunta ha per oggetto la
revisione e l'ammodernamento della
normativa esistente ed in uso da oramai
oltre 14 anni**

Obiettivi della proposta

La proposta intende innanzitutto definire il concetto di “sport” intendendo per esso quel complesso di attività finalizzato al benessere ed alla socialità dell'individuo

I Principi della nuova legge.....

Lo sport come:

strumento di aggregazione sociale;

attività formativa ed educativa

**nell'apprendimento del rispetto delle regole
e dei principi di uguaglianza e del
rispetto delle diversità;**

**strumento per promuovere e favorire il diritto
al gioco e al movimento a cittadini di tutte
le età, abilità e categorie sociali;**

.....e le opportunità

Sostegno economico ad iniziative che

- promuovano l'esercizio fisico come strumento per il benessere della persona e per la formazione educativa e lo sviluppo delle relazioni sociali;**
- attuino la prevenzione della malattia e delle dipendenze, attraverso interventi volti a coniugare l'attività sportiva e motorio-ricreativa con corrette abitudini alimentari;**
- promuovano l'attività sportiva per diversamente abili finalizzata al recupero della motricità ed alla crescita culturale, fisica e educativa;**

Quale attività?

Per mantenersi in salute o “in forma” sono molte le attività fisiche appropriate, da individuare in base al gradimento e alle possibilità organizzative di ciascuno.

L'importante è fare movimento ed ancora più importante è farlo con regolarità.

L'attività fisica di base accessibile a tutti, poco costosa, facilmente dosabile, praticabile ovunque e da chiunque, a qualsiasi età e qualunque siano le condizioni fisiche di partenza è

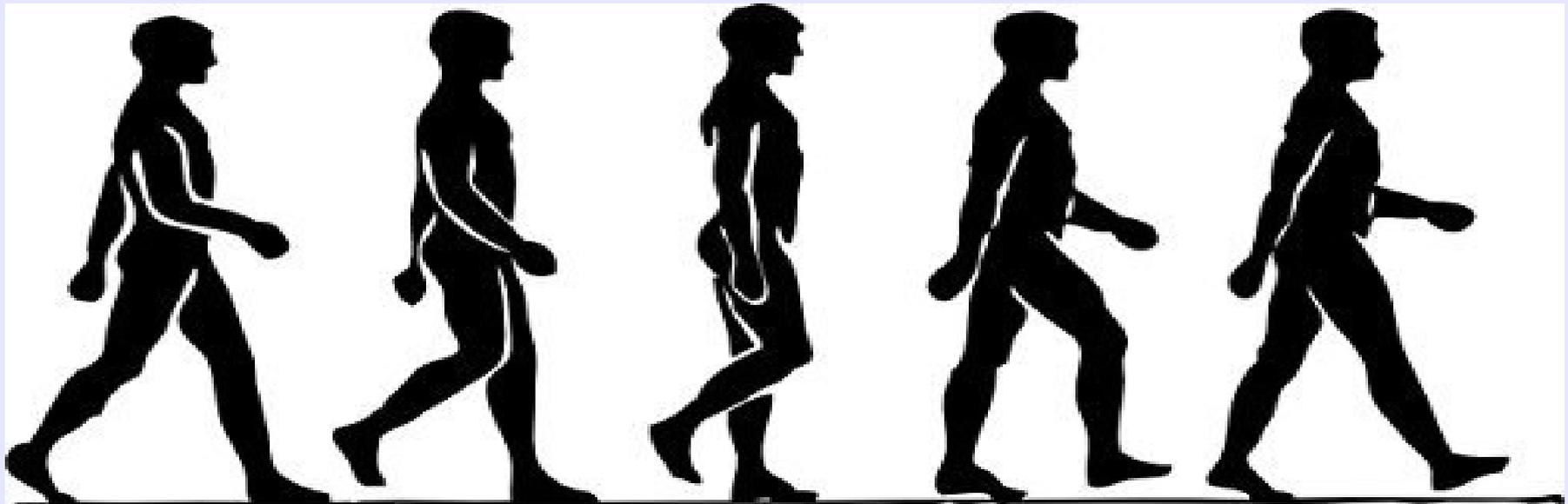
IL CAMMINARE

Camminare

è il gesto più naturale per l'uomo, non richiede scuola di apprendimento e neppure sofisticate attrezzature, tutti possiamo praticarlo quotidianamente, a qualsiasi ora, in qualsiasi luogo, seppur a velocità diverse, secondo personali esigenze e possibilità individuali, da soli o in gruppo.

Dove.....

Il **terreno ideale** è ovunque, anche se quello naturale ha la giusta elasticità per provocare minori insulti alla pianta del piede.



In sintesi, vanno bene parchi, pinete, boschi, prati, le strade di campagna e quelle della città

..... e con chi

- **Il protocollo Regione / FederTrek / UISP**
- **PISA città che cammina**
- **Firenze “The Walking City”**

Azioni per il futuro

- **Il Progetto “Ragazzinsieme”**
- **La Strategia regionale integrata “Toscana da Ragazzi”**
- **“Sport e scuola compagni di banco”,
L'Educazione Fisica nella scuola primaria**



**Nasce da una collaborazione inteseettoriale fra:
sport, musei, agricoltura, parchi, turismo, scuola, legalità, toscani nel
mondo;**

***Il logo dell'iniziativa è rappresentato da una bussola, metafora di
nuove conoscenze, nuove mete e di scelte di vita consapevoli.***

**Lo sviluppo progettuale ha avuto ed ha nell'Uisp un partner operativo
fondamentale in tutta la fase di organizzazione e realizzazione.**

**Da quest'anno il progetto propone ai giovani di percorrere una o più
tappe della via Francigena dal passo della Cisa ad Acquapendente.
L'itinerario incontra 38 Comuni, ed è percorribile in molti modi: *a piedi,
in bicicletta, a cavallo.***

***La proposta è dedicata alla mobilità lenta per conoscere i luoghi ed il
paesaggio attraversato.***

Toscana da Ragazzi

Si tratta di una strategia regionale integrata prevista dal **DPEF 2014** per i giovani, formata da un'insieme di azioni che favoriscano il benessere fisico, psicologico e sociale dei bambini e dei ragazzi della fascia di età compresa fra i 3 ed i 17 anni

Attraverso esperienze scolastiche ed extrascolastiche che promuovano i corretti stili di vita, la conoscenza e fruizione del territorio toscano e delle sue risorse ambientali, artistiche e culturali e che facilitino l'integrazione sociale e la diffusione della cultura della legalità.



ALIMENTAZIONE

Piramide alimentare Toscana
Principi corretta alimentazione
anche nell'ottica di expo 2015

AGRICOLTURA

Paesaggio rurale
Tipicità
Filiera corta

AMBIENTE

e

MOBILITA'

Fruizione delle
risorse ambientali
Educazione ambientale
Sostenibilità
ed ecologia
Mobilità dolce

SPORT e ATTIVITA' FISICA

Movimento e attività
fisica a scuola e
nel tempo libero

TOSCANA DA RAGAZZI

LEGALITA' E SOLIDARIETA'

Lotta alle mafie
Esperienze per l'integrazione
sociale

CULTURA ED ARTE

Percorsi museali
Arte contemporanea
Francigena ed Etruschi

Sport e Scuola Compagni di Banco

L'Educazione Fisica nella scuola primaria

In ogni classe 2 ore settimanali di

Educazione fisica con la collaborazione di laureati/laureandi in scienze motorie integrati da operatori sportivi qualificati.

7.420 classi della scuola primaria coinvolte

152.246 alunni (di cui 3.729 con handicap)

Quale futuro ...

Un Accordo quadro fra REGIONE TOSCANA e UISP-Unione Italiana Sport Per tutti per:

- **collaborare alla realizzazione di iniziative per favorire stili di vita attivi attraverso il movimento e l'attività fisica quotidiana per uno “sport di cittadinanza”, inteso come momento di aggregazione sociale;**
- **collaborare alla realizzazione di iniziative per favorire stili di vita sani, promuovendo una sana alimentazione in tutte le fasce di età, all'interno dei progetti regionali “Pranzo sano fuori casa” e “La piramide alimentare Toscana”;**
- **collaborare ad attività che favoriscono il movimento e l'attività fisica a scuola e nell'extrascuola, diffondendo la cultura del movimento e gli stili di vita attivi;**

- **promuovere il movimento e l'attività fisica per gli anziani, anche attraverso il raccordo con il progetto regionale “AFA”;**
- **collaborare alla realizzazione di attività e percorsi di formazione sulle tematiche riguardanti le relazioni tra sani stili di vita, sport e prevenzione, il contrasto di comportamenti a rischio, con il coinvolgimento di Scuola, Aziende USL, famiglie;**
- **sostenere le attività rivolte alla lotta contro le disuguaglianze sia sociali che di salute, con particolare attenzione alle tematiche relative all'interculturalità, valorizzando i principi dell'uguaglianza e di rispetto delle diversità;**